Giovana Batista
Nutricionista · 78955/P

MOLHO CORINGA PARA SALADA

1 Porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1 colher de chá de condimento, salsinha, desidratada (1 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 15 mililitros de água, engarrafada, genérica (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um recipiente, espremer o limão, adicionar os temperos e uma colher de água. Misturar e despejar por cima da salada

2º Dicas: use temperos que goste, essa é apenas uma sugestão. Chimichurri com limão e tahine fica uma delícia também

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (85 g)	% DDR
ENERGIA	111 kcal	95 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	9 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	10 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	4 mg	4 mg	0 %