

MOLHO DE IOGURTE NATURAL PARA SALADAS FRESCAS OU LEGUMES



Por Gisela Arnaud Se gostas de variar os sabores dos teus legumes, esse molho de iogurte natural é uma excelente opção para agregar novos aromas aos teus pratos. Além disso, evitas o consumo de molhos prontos e ultraprocessados, melhora os teus hábitos de vida e conquistamos uma saúde melhor a cada dia. Espero que gostes :]

 10 minutos 10 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte natural sem lactose natural Mimosa (sem adoçantes ou açúcares)
- 1 unidade de lima ou limão
- 1 dente de alho fervido em água por 2 minutos
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 pitada de sal
- 1 colher de café de salsa ou orégãos desidratados
- ramos frescos de alecrim, manjeriço, salsa ou hortelã para decorar

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pique o alho previamente fervido em pedaços bem pequenos (podes triturar se preferir)
- 2º Em uma vasilha, misture o iogurte, o sumo de limão, o azeite, o alho e as ervas, sal e temperos a gosto.
- 3º Bata com garfo ou varinha mágica até conseguir uma mistura homogénea
- 4º Bata com garfo ou varinha mágica até conseguir uma mistura homogénea
- 5º E pronto! Agora é só misturar à tua salada de folhas frescas ou legumes salteados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (70 g)	% DR
ENERGIA	89 kcal	62 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
H. CARBONO	9 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	8 g	5 g	6 %
GORDURA	4 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	2985 mg	2090 mg	87 %