

TEMPERO PARA FRANGO

Deixará sua preparação leve, saborosa e natural. (Valores para 1kg de carne)

 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte natural (200 g) ou 200 gramas de creme de leite
- 1 colher de sopa de condimento, paprica defumada (7 g)
- 5 dentes de alho, cru triturado ou amassado (15 g)
- 3 colheres de sopa de salsa crua (30 g)
- 10 gramas de sal, cozinha
- 20 gramas de mostarda, pronta, amarela
- 1 grama de óregano (1 colher de chá rasa)
- 1 unidade média de cebola crua picada ou fatiada (70 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes na carne e deixar marinando por pelo menos 20 minutos antes da preparação.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	124 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
Gordura	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	1188 mg	49 %