





MOLHO DE MOSTARDA COM IOGURTE NATURAL

 5 minutos
 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado [140 g]
- 2 colheres de sopa rasas de mostarda molho [22 g]
- 1 colher de sopa de mel [15 g]
- 20 gramas de suco de limão, cru
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, misture o iogurte natural, a mostarda Dijon, o mel e o suco de limão.
- 2º Mexa bem até obter uma consistência homogênea.
- 3º Tempere com sal e pimenta a gosto. Se desejar, adicione o azeite de oliva para uma textura mais suave.
- 4º Leve à geladeira por pelo menos 30 minutos antes de servir, permitindo que os sabores se incorporem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	94 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	11 g	4 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 %
SÓDIO	163 mg	7 %