



MOLHO DE MOSTARDA E MEL

 17.2 porções

INGREDIENTES

- 6 colheres de sopa de vinagre, balsâmico [96 g]
- 1 colher de sopa de mel [15 g]
- 1 colher de sopa cheia de mostarda molho [20 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 2 unidades de alho cru [6 g]
- 1 xícara de chá de azeite de oliva extra virgem [200 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um copo do liquidificador misture e pulse o vinagre balsâmico, o mel, a mostarda, sal e um dente de alho até ficar homogêneo.
- 2º Enquanto mantém o liquidificador funcionando, comece a derramar o azeite aos poucos, até que todos o azeite esteja misturado.
- 3º Pode ser necessário ajustar o sabor adicionando um pouco de sal ou vinagre. Caso fique muito grosso, você pode adicionar 1 colher de chá de água por vez até a consistência desejada. O molho está pronto e pode ser refrigerado até o momento de uso. Se separar, basta chacoalhar antes de usar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA [20 g]	% DDR
ENERGIA	559 kcal	112 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	9 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	59 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	751 mg	150 mg	6 %