

Isabella Médice

Nutricionista · 62790



MOLHO DE IOGURTE COM HORTELÃ

Sugestão de consumo: saladas, biscoitos salgados, sanduiches naturais.

15 minutos

U 15 minutos

14.9 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 1 unidade de iogurte (170 g)
- 1 colher de sopa de hortelã, fresco (6 g)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Higienize e pique o hortelã bem pequeno até que pareça uma pastinha;
- 2º Em um recipiente, misture o iogurte, hortelã picado e o suco de um limão, mecha com o garfo e estará pronto para o consumo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (15 g)	% DDR
ENERGIA	81 kcal	12 kcal	1%
CARBOIDRATOS	13 g	2 g	1%
PROTEÍNA	3 g	0 g	1%
GORDURA	3 g	0 g	1%
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	1%
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	1%
SÓDIO	35 mg	5 mg	0 %