



MOLHO DE IOGURTE COM HORTELÃ

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

 15 minutos 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 %