



MOLHO CEASER

 5 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 unidade média de iogurte natural (100 g)
- 1 colher de sopa cheia de mostarda molho (20 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1/2 unidade de suco de limão, cru (24 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes.
- 2º Sal à gosto.
- 3º Salsa, cebolinha, coentro ou pimenta são opcionais.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	99 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 %
SÓDIO	180 mg	7 %