

## MOLHO DE IOGURTE

### INGREDIENTES

- 1 unidade de iogurte natural sólido magro (125 g)
- pimenta moída e oregãos q.b.
- sumo de meio limão fresco espremido

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar bem todos os ingredientes.
- 2º Existem muitas variações do molho de iogurte. Em termos simples, basta temperar o iogurte a gosto utilizando ervas aromáticas [oregãos, coentros, cebolinho, salsa, manjericão], limão, vinagre, mostarda, alho, mel, especiarias [pimenta, noz moscada, paprica] ou outros temperos. Pode usar-se o molho de iogurte por exemplo para temperar saladas, marinhar carnes e peixes ou utilizar como molho para aperitivos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	33 kcal	2 %
PROTEÍNA	2 g	4 %
H. CARBONO	3 g	1 %
AÇÚCARES	3 g	4 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	29 mg	1 %