



MAIONESE DE ABACATE

 15 minutos 15 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de abacate (370 g)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 g)
- Suco de meio limão (30ml) - coloque aos poucos e teste o sabor
- Sal, alho, coentro, cebolinha e salsinha a gosto
- 2 colheres de sopa de água

MÉTODO DE PREPARO

1º No liquidificador, mini-processador, blender ou mixer, junte todos os ingredientes exceto a água. Bata bem, até formar um molho cremoso. Adicione a água filtrada aos poucos, batendo a cada adição até atingir a consistência desejada (mais espesso ou mais fluido). Prove e ajuste o sal. Sirva com sanduíches, grelhados ou saladas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (99 g)	% DDR
ENERGIA	127 kcal	126 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	5 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	12 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	14 %
SÓDIO	492 mg	487 mg	20 %