

Maionese light

Usar essa receita para substituir a tradicional maionese de ovos e azeite do churrasco de Domingo. Misture essa receita direto nas batatas cozidas, dessa maneira, diminuimos a ingestão excessiva de óleo. Pode ser usada em qualquer momento que vc usaria a maionese tradicional, para molhar as batatas rústicas, em pãezinhos, etc...

20 porções

Ingredientes

ou

1 unidade média de batata-inglesa cozida [140 g]

ou

1 unidade média de cenoura cozida [100 g]

ou

1 xícara de leite desnatado [200ml]

ou

1 colher de sopa de Oleo vegetal ou Azeite de Oliva [8g]

ou

1 colher de chá rasa de sal [5 g]

ou

1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua [6 g]- OPCIONAL

Método de preparo

1

1-Misture todos os ingrediente no liquidificador, exceto o óleo, e bata até a mistura ficar homogênea; 2- Depois acrescente o óleo com o liquidificador ligado;