



MAIONESE DE ABACATE (NUT. MARCELLO BAIMA)

Essa receitinha poderá substituir todos os pratos que a maionese comum é utilizada. Iremos melhorar a qualidade das gorduras e mantendo a mesma textura e um sabor incrível!!

 15 minutos 15 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de abacate (370 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- Suco de meio limão (30ml)- coloque aos poucos e teste o sabor
- 1 colher de chá de sal marinho ou himalaia (5g) ou 1 colher de chá de sal com Ervas (1 g)
- 1 colher de chá de pimenta moída (3 g)
- 2 colheres de sopa rasas de mostarda molho (22 g)- A GOSTO

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Bata no liquidificador a polpa de abacate com o limão, a mostarda e os temperos. 2. Vá acrescentando o azeite aos poucos e batendo, até virar um creme homogêneo. 3. Se desejar, adicione outras ervas picadas. 4. Está pronto. Guarde em um vidro na geladeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (31 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 146 kcal | 45 kcal | 2 % |
| CARBOIDRATOS | 7 g | 2 g | 1 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 1 g | 1 % |
| GORDURA | 13 g | 4 g | 7 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 5 g | 2 g | 6 % |
| SÓDIO | 440 mg | 137 mg | 6 % |