

MOLHO DE IOGURTE E MOSTARDA DE DIJON - IDEIA PARA SALADAS

 9.6 Porções

INGREDIENTES

- 1 colher de sobremesa de mostarda de Dijon [20g]
- 100 gramas de iogurte Grego Ligeiro(Light)
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico (10ml) ou vinagre de vinho tinto/branco
- 1/2 c. café de sal grosso [2g]
- 1 colher de chá de orégãos

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Misturar todos os ingrediente. A data de validade do molho corresponde á data de validade do iogurte.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (14 g)	% DR
ENERGIA	81 kcal	11 kcal	1 %
PROTEÍNA	6 g	1 g	2 %
H. CARBONO	15 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	3 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	1 %
SÓDIO	890 mg	125 mg	5 %