



MAIONESE DE BATATA, ABÓBORA E MOSTARDA

 29.2 Colheres de sopa

INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata inglesa cozida [140 g]
- 1 unidade média de cenoura cozida [100 g]
- 1.5 escumadeiras médias cheias, picada de abóbora cabotian cozida [150 g]
- 1.5 colheres de sopa cheias de maionese [molho] [41 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 2 colheres de sopa cheias de mostarda zero açúcar molho [40 g]
- 3 unidades medias de ovo de galinha cozido [135 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte os legumes em cubinhos, coloque pra cozinhar, primeiro a cenoura após uns 5 minutos a batata e por último a abóbora cabotian, coe, misture com os outros ingredientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA [20 g]	% DDR
ENERGIA	97 kcal	19 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	8 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	4 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	1 %
SÓDIO	170 mg	34 mg	1 %