



MAIONESE DE BATATA, ABÓBORA E MOSTARDA

29.2 Colheres de sopa

INGREDIENTS

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

COOKING METHOD

- 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.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER COLHER DE SOPA (20 g)	% DRI
ENERGY	97 kcal	19 kcal	1%
CARBOHYDRATE	8 g	2 g	1%
PROTEIN	4 g	1 g	1%
FAT	6 g	1 g	2%
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	0 g	1%
FIBER	2 g	0 g	1%
SODIUM	170 mg	34 mg	1%