



MOLHO DE ALHO

 35.1 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de alho cru [3 g]
- 6 colheres de sopa de azeite de oliva [48 g]
- 1 unidade de limão cru [60 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º masse o dente de alho com o sal até formar uma pastinha, depois transfira para um pote de vidro. Junte o caldo do limão e o azeite, tampe e chacoalhe bem até misturar. Guarde-o na geladeira e utilize-o em até 3 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 6 COLHERES DE SOPA (20 g)	% DDR
ENERGIA	383 kcal	77 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	6 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	41 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	1989 mg	398 mg	17 %