



MOLHO DE IOGURTE PARA SALADA

Molho de iogurte para salada

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 60 gramas de iogurte natural
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]
- hortelã picado **ou** 1 colher de sopa de cebolinha verde, crua [6 g] **ou** 1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g]
- suco de um limão
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misture tudo e ta pronto pra usar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DDR
ENERGIA	74 kcal	96 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	6 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	5 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	144 mg	188 mg	8 %