

**MOLHO MOSTARDA E MEL**

Molho mostarda e mel

 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa cheias de mostarda molho [40 g]
- 1/2 colher de sopa de mel [8 g]
- suco de 1 limão [48 g]
- 1/2 colher de sopa de azeite de oliva [4 g]
- 1 pitada de sal [0 g]
- 1 pitada de pimenta do reino [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture tudo e pode usar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	96 kcal	96 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	12 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	6 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	610 mg	610 mg	25 %