

MOLHO PARA SALADA (MOSTARDA E MEL)

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de creme de ricota light (60 g) ou 60 gramas de iogurte natural desnatado
- 1 colher de sopa cheia de mostarda (20 g)
- 1/2 unidade de suco de limão, cru (24 g)
- 1 colher de chá de mel de abelha (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes, e está pronto para consumo.
- 2º Misture todos os ingredientes, e está pronto para consumo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (107 g)	% DDR
ENERGIA	50 kcal	53 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	7 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	262 mg	281 mg	12 %