

**VINAGRETA DE LIMÃO E MOSTARDA DIJON**

1 porção = 1 colher de sopa cheia

 7 porções**INGREDIENTES**

- 35 mL de sumo fresco de limão (espremido)
- 70 gramas de azeite
- 1 colher de sopa cheia de mostarda Dijon (14 g)
- Pimenta preta moída e sal q.b.

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Esprema sumo de limão e de seguida, recorrendo a uma balança de cozinha, coloque um frasco na balança, tire a tara e pese 35 mL de sumo de limão.
- 2º Volte a tirar a tara da balança e adicione 70 mL de azeite. Adicione 1 colher de sopa de mostarda Dijon.
- 3º Por fim, pode temperar com pimenta e sal a gosto, sendo que o sal deve ser o mínimo possível. Se gostar, pode ainda adicionar orégãos secos ou outra erva aromática a gosto. Tape o frasco e abane vigorosamente para formar uma emulsão.
- 4º Nota: Se não tiver uma balança de cozinha pode fazer da seguinte forma: encha uma chávena de café expresso com sumo de limão e 2 chávenas com azeite e coloque num frasco juntamente com a mostarda dijon.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (17 g)	% DR
ENERGIA	552 kcal	95 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
H. CARBONO	1 g	0 g	0 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	60 g	10 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	1 mg	0 mg	0 %