



## MOLHO TAHINE

Delicioso molho com tahine para saladas ou massas

 5 minutos

 2 porções

## INGREDIENTES

- 1 colher de sopa (10g) de Tahine **ou** 1 colher de chá cheia de pasta de amendoim (8 g)
- 1 fatia triangular de suco de limão, cru (6 g)
- 10ml (1 colher de sopa) de água
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de sobremesa de mel (9 g) **ou** 1 colher de sobremesa de melado (10 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos ingredientes e bata com um garfo ou fue até que fiquem homogêneos
- 2º Coloque por cima da salada ou de massas com legumes
- 3º Coloque por cima da salada ou de massas com legumes

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (17 g)	% DDR
ENERGIA	235 kcal	41 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	28 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	1 g	1 %
GORDURA	13 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	2 %
SÓDIO	581 mg	101 mg	4 %