



## "MAIONESE" DE IOGURTE COM ALHO

 4 porções

### INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte natural (200 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (5 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1/2 colher de chá de condimento, alho em pó (2 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Dissorar o iogurte num filtro de café de papel ou tecido por pelo menos 1h (colocar o iogurte num filtro, colocar uma xícara embaixo e deixar escorrer todo o soro). Se preferir pode fazer da noite para o dia deixando no filtro na geladeira
- 2º Vai virar tipo um cream cheese, bem firme, aí basta temperar com azeite, sal, alho em pó e salsinha (opcional)
- 3º Se quiser pode adicionar gotas de limão e pimenta!
- 4º Use em lanches ou saladas!
- 5º Use em lanches ou saladas!
- 6º Use em lanches ou saladas!
- 7º Use em lanches ou saladas!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (54 g)	% DDR
ENERGIA	72 kcal	39 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	3 %
GORDURA	5 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	120 mg	65 mg	3 %