

MOLHO TAHINE (BABI MOLD)

 10 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g)
- 2 colheres de sopa de melado (32 g)
- 1 colher de sopa de pasta de gergelim (16 g)
- 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar tudo num pote, fechar e chacoalhar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (45 g)	% DDR
ENERGIA	143 kcal	64 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	18 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	5 g	2 g	3 %
GORDURA	7 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	67 mg	30 mg	1 %