



MOLHO MOSTARDA E MEL (MOLHO PARA SALADA)

 11.9 Colher de sopa

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de vinagre de maçã (30 g)
- 100 gramas de azeite de oliva extra virgem
- 2 colheres de sopa de mel (30 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 75 gramas de mostarda, pronta, amarela

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes em um recipiente de vidro esterelizado
- 2º Pode usar raspas da laranja para dar um sabor mais cítrico
- 3º Reserve na geladeira por 10 dias

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (20 g)	% DDR
ENERGIA	432 kcal	86 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	13 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	43 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	1 %
SÓDIO	414 mg	83 mg	3 %