



MOLHO CÍTRICO (MOLHO PARA SALADA)

 18.9 Colher de sopa

INGREDIENTES

- 100 gramas de vinagre de maçã
- 1 unidade pequena de laranja (90 g)
- 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 1 colher de sopa, moído de condimento, manjeriço, seco (5 g)
- 20 gramas de mostarda, pronta, amarela
- 100 gramas de azeite de oliva extra virgem

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes em um recipiente de vidro esterelizado
- 2º O alho pode ser ralado ou triturado no liquidificador com os ingredientes
- 3º Reserve na geladeira por 10 dias

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (20 g)	% DDR
ENERGIA	257 kcal	51 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	27 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	60 mg	12 mg	0 %