



MOLHO IOGURTE E HORTELÃ (MOLHO PARA SALADA)

 20.1 Colher de sopa

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de laranja (90 g)
- 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)
- 1 unidade de iogurte, grego, simples, sem gordura (170 g)
- 50 gramas de hortelã, fresco
- 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)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes em um recipiente de vidro esterelizado
- 2º Pode usar o liquidificador para triturar o hortelã com os demais ingredientes.
- 3º Reserve na geladeira por 10 dias

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (20 g)	% DDR
ENERGIA	69 kcal	14 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	13 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	5 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	1 %
SÓDIO	58 mg	12 mg	0 %