



MOLHO DE IOGURTE RÁPIDO

 10 minutos 15 minutos 50 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 1/2 unidade limão espremido (24 g)
- 1 colher de chá de orégano seco moído (2 g)
- 1 pitada de sal [á gosto]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 colher de sopa cheia de queijo parmesão (15 g)
*opcional

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes em um recipiente, até ficar homogêneo.
- 2º Armazene em um pote de vidro e guarde na geladeira por 7 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (4 g)	% DDR
ENERGIA	117 kcal	4 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	3 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	6 g	0 g	0 %
GORDURA	9 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	267 mg	10 mg	0 %