

MAIONESE DE ABACATE

Além de ser uma boa fonte de energia para o organismo, o abacate contém potássio, vitaminas A e C, e folato (ácido fólico). Com potencial antioxidante, a fruta é um bom auxiliar para a saúde de ossos e dentes e ainda atua na redução da fadiga mental.

 10 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 1/2 unidade média de abacate cru (215 g)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)
- 2 colheres de chá de mostarda, pronta, amarela (10 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)
- 1/2 caule grande de salsão, cru (32 g) ou 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua (6 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º coloque todos os ingredientes no liquidificador e deixe misturar até obter uma massa cremosa [caso seja necessário pode adicionar um pouco de água fria para adequar a consistência].
- 2º obs: o alho é opcional, mas caso prefira colocá-lo o ideal é cozinhá-lo no vapor antes de adicionar para que o gosto não fique tão acentuado.
- 3º o creme pode ser usado para temperar saladas ou para comer com torradas ou na fatia de pão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (61 g)	% DDR
ENERGIA	77 kcal	47 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	6 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	12 %
SÓDIO	92 mg	56 mg	2 %