

RECEITA DE MOLHO VERDE

Para quem gosta da famosa "maionese verde" essa receita vem como opção para substituição da mesma! Pode ser acrescentado em saladas, lanches,

 20 minutos 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata de creme de Leite [300 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 xícara de chá de suco de limão-galego, cru [242 g]
- 5 colheres de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [25 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ingredientes: 1 caixinha de creme de leite 2 dentes de alho Cheiro verde a gosto 1/2 suco de limão 120 ml de azeite Sal a gosto
- 2º Coloque dentro de um liquidificador o creme de leite, o cheiro verde, o alho e o suco de limão. Ligue o liquidificador e velocidade baixa, com ele ligado vá adicionado o azeite em fio para que o molho engrosse. Depois de colocar todo o azeite, acerte o sal e pronto. Você pode trocar o cheiro verde por paprica, pimenta, e também fazer sem alho faça o que você preferir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA | 167 kcal | 8 % |
| CARBOIDRATOS | 6 g | 2 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 1 % |
| GORDURA | 16 g | 29 % |
| GORDURAS SATURADAS | 7 g | 31 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 1 % |
| SÓDIO | 28 mg | 1 % |