Bruna Reichert

MAIONESE DE ABACATE

Essa receitinha poderá substituir todos os pratos que a maionese comum é utilizada. Iremos melhorar a qualidade das gorduras e mantendo a mesma textura e um sabor incrível!!

20 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de abacate (370 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- Suco de meio limão (30ml)- coloque aos poucos e teste o sabor
- 1 colher de chá de sal marinho ou himalaia (5g)
- 1 colher de chá de pimenta moída (3 g)
- 2 colheres de sopa rasas de mostarda molho (22 g)- A GOSTO

MÉTODO DE PREPARO

1º 1. Bata no liquidificador a polpa de abacate com o limão, a mostarda e os temperos. 2. Vá acrescentando o azeite aos poucos e batendo, até virar um creme homogêneo. 3. Se desejar, adicione outras ervas picadas. 4. Está pronto. Guarde em um vidro na geladeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (16 g)	% DDR
ENERGIA	102 kcal	16 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	5 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	2 g	0 g	0 %
GORDURA	9 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	2 %
SÓDIO	493 mg	77 mg	3 %