



MOLHO CASEIRO

Use como acompanhamento de alguma massinha, como recheio de uma lasanha de berinjela/abobrinha, como molho de alguma preparação a base de carne... fique à vontade!

INGREDIENTES

- 1 unidade média de cenoura, crua [61 g]
- 1/2 de abobrinha crua
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 2 dentes de alho
- 1 punhado de manjeriço, sal e pimenta do reino (à gosto)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador e adicione "três dedos" de água para ajudar a liquidificar. Quando bem homogêneo, e se quiser adicione "um punhado" de algum queijo curado (canastra, minas, parmesão, de cabra, de ovelha) dê mais uma liquidificada e leve ao fogo baixo em uma panela até ferver. Prontinho! OBS: Pode congelar, mas nesse caso não coloque o queijo. Deixe para adicioná-lo no momento do consumo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	64 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	14 g	5 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
Gordura	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	20 mg	1 %