

MOLHO DE IOGURTE

INGREDIENTES

- 1 unidade de iogurte natural sólido magro [125 g]
- pimenta moída e oregãos q.b.
- sumo de meio limão fresco espremido

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar bem todos os ingredientes.
- 2º Existem muitas variações do molho de iogurte. Em termos simples, basta temperar o iogurte a gosto utilizando ervas aromáticas [orégãos, coentros, cebolinho, salsa, manjeriço], limão, vinagre, mostarda, alho, mel, especiarias (pimenta, noz moscada, paprica) ou outros temperos. Pode usar-se o molho de iogurte por exemplo para temperar saladas, marinar carnes e peixes ou utilizar como molho para aperitivos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	33 kcal	2 %
PROTEÍNA	2 g	4 %
H. CARBONO	3 g	1 %
AÇÚCARES	3 g	4 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	29 mg	1 %