



MOLHO PARA SALADA

INGREDIENTES

- 2 logurtes Naturais
- 3 Colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 Colheres de sopa de salsa
- 1/2 dente de alho picadinho
- 2 Colheres de sopa cheias de queijo parmesão
- Sal e pimenta a gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater todos ingredientes no liquidificador ou mixer. Pronto, só servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA | 119 kcal | 6 % |
| CARBOIDRATOS | 2 g | 1 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 8 % |
| GORDURA | 10 g | 18 % |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g | 16 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 0 % |
| SÓDIO | 263 mg | 11 % |