



Entradas

Molhos

## Molho de iogurte

Este molho resulta de uma mistura de sabores que fica ótimo em saladas.

🕒 5 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

### Ingredientes

- 1 chávena de chá de cebola (em cubos pequenos)
- 1 dente de alho
- 1 chávena de chá de salsa
- 2 c. de chá de açúcar
- 1 c. de sopa de polpa de tomate
- 2 iogurtes LONGA VIDA Natural

### Informação nutricional

|                            |           |     |
|----------------------------|-----------|-----|
| <b>Energia</b>             | 52,1 kcal | 3%* |
| <b>Proteínas</b>           | 3,5 g     | 7%* |
| <b>Lípidos</b>             | 1,3 g     | 2%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 6,6 g     | 3%* |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Coloca todos os ingredientes para o molho no liquidificador e bate muito bem.
- 2 Coloca o molho de iogurte sobre a salada verde.