



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

| | | |
|----------------------------|-----------|-----|
| Energia | 52,1 kcal | 3%* |
| Proteínas | 3,5 g | 7%* |
| Lípidos | 1,3 g | 2%* |
| Hidratos de Carbono | 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.