

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.