

Molho Vermelho

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 1 tomate sem pele processado ou 1 colher (sobremesa) de catchup
- 1 alho bem picado
- 1 colher (chá) de orégano
- sal a gosto
- água (suficiente para diluir)



Modo de Preparo:

Misture bem todos os ingredientes e acrescente a água no final, para tornar a consistência mais diluída.

Molho de Iogurte com Hortelã

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte desnatado
- 1 colher (sopa) de hortelã fresca picada
- 1 colher (sobremesa) de suco de limão
- 1 colher (chá) de azeite
- sal a gosto
- água (suficiente para diluir)



Modo de Preparo:

Misture bem todos os ingredientes e acrescente a água no final, para tornar a consistência mais diluída.

Molho de Mostarda

Ingredientes:

- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 3 colheres (sobremesa) de molho de mostarda
- 1 colher (sobremesa) de azeite de oliva
- 1 pote de iogurte desnatado
- sal a gosto
- água (suficiente para diluir)



Modo de Preparo:

Misture em uma tigela: o alho, o suco de limão, o molho de mostarda e o azeite. Depois, adicione o pote de iogurte e o sal. Mexa bem até obter uma consistência homogênea. Finalmente, acrescente a água até ficar na consistência de um molho fino.



☎ 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ twitter@saudeeprazer

✉ saudeeprazer@hotmail.com

@nutricionista@saudeeprazer.com.br

🌐 www.saudeeprazer.com.br