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.