



MOLHOS SAUDÁVEIS

MOLHO DE MOSTARDA FRIO

INGREDIENTES:

- 1 POTE DE IOGURTE NATURAL OU SOUR CREAM (170G)
- 4 COLHERES DE SOPA DE MOSTARDA (PODE COLOCAR MAIS OU MENOS DEPENDENDO DO SEU GOSTO)
- 3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE

MODO DE PREPARO:

MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES



MOLHO DE MOSTARDA QUENTE

INGREDIENTES:

- 1 POTE DE IOGURTE NATURAL OU SOUR CREAM OU CREME DE LEITE (170G)
- 1 COLHER DE SOPRA DE SUCO DE LIMÃO
- 3 COLHERES DE SOPA DE MOSTARDA (PODE COLOCAR MAIS OU MENOS DEPENDENDO DO SEU GOSTO)
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE, MANTEIGA OU ÓLEO DE COCO PARA REFOGAR
- 1 CEBOLA

MODO DE PREPARO:

REFOGAR A CEBOLA E QUANDO ESTIVER BEM DOURADA ACRESCENTAR EM FOGO BAIXO A MOSTARDA, O LIMÃO E SAL E PIMENTA A GOSTO.

DESLIGUE O FOGO E QUANDO ESTIVER Morno ACRESCENTAR O IOGURTE NATURAL OU SOUR CREAM OU CREME DE LEITE



MOLHO DE LIMÃO COM MEL

INGREDIENTES:

- LIMÃO ESPREMIDO (2 UNIDADES)
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 1 COLHER DE SOPA DE MEL, MELADO OU XILITOL

MODO DE PREPARO:

MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES



MOLHO DE IOGURTE

INGREDIENTES:

- 1 POTE DE IOGURTE NATURAL
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 1/2 LIMÃO SICILIANO
- FOLHAS DE HORTELÃ (OPCIONAL)
- SAL E PIMENTA OU OUTROS TEMPEROS NATURAIS A GOSTO

MODO DE PREPARO:

MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES



MOLHO PESTO

INGREDIENTES:

- 1 DENTE DE ALHO
- 3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 6 CASTANHA DE CAJU OU NOZES
- PUNHADO DE FOLHAS DE HORTELÃ OU RÚCULA OU COENTRO
- SAL E PIMENTA OU OUTROS TEMPEROS NATURAIS A GOSTO

MODO DE PREPARO:

BATER TODOS OS INGREDIENTES COLOCANDO UM POQUINHO DE ÁGUA ATÉ FICAR COM UMA BOA CONSISTÊNCIA



MOLHO DE TOMATE

INGREDIENTES:

- 4 TOMATES COZIDOS OU 1 LATA DE TOMATE (PROCURAR A LATA QUE TENHA SÓ O TOMATE COMO INGREDIENTE)
- 3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 6 CASTANHA DE CAJU OU NOZES (OPCIONAL)
- SAL E PIMENTA OU OUTROS TEMPEROS NATURAIS A GOSTO

MODO DE PREPARO:

BATER TODOS OS INGREDIENTES



MOLHO DE ERVAS

INGREDIENTES:

- 1 COLHER DE SOPA DE LIMÃO
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- ERVAS A GOSTO
- SAL E PIMENTA OU OUTROS TEMPEROS NATURAIS A GOSTO

MODO DE PREPARO:

BATER TODOS OS INGREDIENTES



MOLHO DE IOGURTE COM ALHO

INGREDIENTES:

- 1 POTE DE IOGURTE NATURAL (170G)
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 1/2 DENTE DE ALHO BATIDO
- SAL E PIMENTA OU OUTROS TEMPEROS NATURAIS A GOSTO

MODO DE PREPARO:

BATER TODOS OS INGREDIENTES



MOLHO DE AMENDOIM

INGREDIENTES:

- 4 COLHERES DE SOPA DE PASTA DE AMENDOIM INTEGRAL SEM AÇÚCAR (CASO SEJA ALÉRGIA OU INTOLERANTE AO AMENDOIM PODE USAR A PASTA DE OUTRA OLEAGINOSA)
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 200 ML DE ÁGUA
- 3 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE DE MAÇA
- 2 COLHERES DE SOPA DE SHOYU
- 2 COLHERES DE SOPA DE GERGELIM OU SEMENTE DE GIRASSOL OU DE ABÓBORA OU DE LINHAÇA

MODO DE PREPARO:

BATER BEM TODOS OS INGREDIENTES E SE GOSTAR DO MOLHO MENOS CONSISTENTE É SÓ IR COLANDO UM POUQUINHO DE ÁGUA ATÉ ACHAR O PONTO IDEAL



MOLHO DE ABACATE

INGREDIENTES:

- 1 ABACATE OU MEIO ABACATE
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- SUCO DE 1/2 LIMÃO
- 1/2 DENTE DE ALHO
- 1/2 COLHER DE MOSTARDA (OPCIONAL)
- SAL E PIMENTA OU OUTROS TEMPEROS NATURAIS A GOSTO

MODO DE PREPARO:

BATER BEM TODOS OS INGREDIENTES E SE GOSTAR DO MOLHO MENOS CONSISTENTE É SÓ IR COLANDO UM POUQUINHO DE ÁGUA ATÉ ACHAR O PONTO IDEAL



MAIONESE DE OVO COZIDO

INGREDIENTES:

4 OVOS COZIDOS BEM COZIDOS (EM TEMPERATURA AMBIENTE)

200G DE SOUR CREAM, REQUEIJÃO OU CREMNE DE LEITE DE LEITE GELADO.

2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE.

TEMPEROS E SAL À GOSTO.

SUCO DE 1/2 LIMAO

.COLOQUE NO LIQUIDIFICADOR OS OVOS COM OS OUTROS INGREDIENTES ATÉ VIRAR UM CREME.



**SIGA A NUTRI NO INSTAGRAM
PARA NOVAS RECEITAS!**



@NUTRICIONISTANOSEUA