

MOLHO DE IOGURTE E HORTELÃ

INGREDIENTES:

15g de hortelã fresca
15g de salsinha fresca
10g de cebolinha
200ml de iogurte natural desnatado
Raspas e suco de 1 limão
1 colher (chá) de pálrica
Uma pitada de açúcar (opcional)
Pimenta do reino moída na hora
Sal marinho

VARIAÇÃO:

Substitua a hortelã por manjericão, endro, erva doce, coentro ou agrião.
Adicione 1 colher (chá) de semente de erva doce ou 1 colher (sopa) de semente de linhaça, abóbora ou girassol torradas e amassadas.

MODO DE PREPARO:

Coloque as ervas em um processador ou liquidificador. Bata com iogurte suficiente para formar um purê suave.

Transfira o purê para uma tigela. Misture o restante do iogurte, as raspas e o suco, de limão, a pálrica e o açúcar.

Tempere a gosto. Refrigere até a hora de servir e use dentro de 3 dias.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que têm síndrome metabólica.

Fonte:

Livro - Alimentos que curam: um guia prático de alimentos essenciais para a boa saúde.

Autora - Miriam Polunin.

#ViverBem #ReceitaSaudável #UnimedSãoRoque

**MUDE
HÁBITO**

Unimed 
São Roque