



MOLHOS

fáceis de fazer



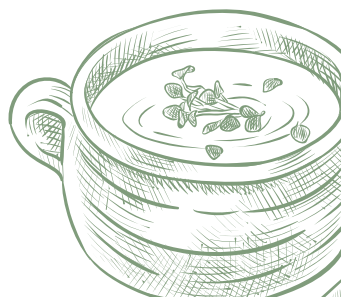
FLORA BANDEIRA



7 RECEITAS

MOLHOS

fáceis de fazer





FLORA BANDEIRA

Com uma visão diferenciada no atendimento médico, Flora Bandeira, médica endocrinologista, oferece aos pacientes a oportunidade de se reconectar com a alimentação explorando pratos saborosos e criativos que atendem às demandas de cada perfil de paciente. Cada receita sugerida é cuidadosamente pensada para garantir um equilíbrio entre sabor e saúde.





MOLHOS

Prepare-se para desfrutar de refeições saborosas, descobrir novos ingredientes e alcançar uma saúde vibrante com receitas simples usando ingredientes fáceis e práticos.

MOLHO DE IOGURTE E ERVAS



Ingredientes

- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 1 colher de chá de mostarda
- Suco de 1/2 limão
- Ervas frescas picadas (salsa, cebolinha, manjeriço)
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes em um recipiente.
- Sirva imediatamente.

Porção

- 1 porção equivale a 2 colheres de sopa.

Valor calórico

- Aproximadamente 20-25 kcal por porção.

MOLHO DE MOSTARDA E LIMÃO



Ingredientes

- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de mostarda dijon
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes em um recipiente.
- Sirva imediatamente.

Porção

- 1 porção equivale a 2 colheres de sopa.

Valor calórico

- Aproximadamente 45-50 kcal por porção.

MOLHO DE VINAGRE BALSÂMICO



Ingredientes

- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de chá de mel ou adoçante
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes em um recipiente.
- Sirva imediatamente.

Porção

- 1 porção equivale a 2 colheres de sopa.

Valor calórico

- Aproximadamente 40-45 kcal por porção (com mel) e 35 kcal (com adoçante).

MOLHO DE ABACATE COM LIMÃO



Ingredientes

- 1/2 abacate amassado
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Ervas frescas a gosto

Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes em um recipiente.
- Sirva imediatamente.

Porção

- 1 porção equivale a 2 colheres de sopa.

Valor calórico

- Aproximadamente 50-60 kcal por porção.

MOLHO DE GENGIBRE E SHOYU LIGHT



Ingredientes

- 1 colher de sopa de shoyu light
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Suco de 1/2 limão
- Pimenta a gosto

Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes em um recipiente.
- Sirva imediatamente.

Porção

- 1 porção equivale a 2 colheres de sopa.

Valor calórico

- Aproximadamente 30-35 kcal por porção.

MOLHO DE IOGURTE E LARANJA



Ingredientes

- 1 pote (170g) de iogurte natural desnatado
- Suco de 1 laranja
- Raspas de 1/2 laranja
- 1 colher de chá de mel
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

- Em uma tigela, misture o iogurte com o suco de laranja e as raspas.
- Adicione o mel e o azeite de oliva, misturando até ficar homogêneo.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Sirva imediatamente ou leve à geladeira para intensificar os sabores.

Porção

- 1 porção equivale a 1 colher de sopa.

Valor calórico

- Aproximadamente 64 kcal por porção.

MOLHO MOSTARDA E MARACUJÁ



Ingredientes

- Polpa de 1 maracujá (ou 1/2 xícara de suco de maracujá)
- 2 colheres de sopa de mostarda dijon
- 1 colher de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

- Em uma tigela, misture a polpa de maracujá (ou suco) com a mostarda dijon.
- Adicione o mel e mexa bem.
- Aos poucos, adicione o azeite de oliva, batendo até o molho ficar homogêneo e bem emulsificado.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Sirva imediatamente ou guarde na geladeira por até 2 dias.

Porção

- 1 porção equivale a 1 colher de sopa.

Valor calórico

- Aproximadamente 77 kcal por porção.



FLORA BANDEIRA

RUA CORONEL AURIS COELHO, 285 - LAGOA NOVA, NATAL - RN
TORRE 2 - SALA 909

@FLORABANDEIRA.ENDOCRINO
WWW.FLORABANDEIRA.COM.BR