



## MOLHO DE MOSTARDA E MEL

### INGREDIENTES:

1 colher (sopa) de azeite  
150 ml de iogurte natural  
Suco de 1 limão ou ½ laranja  
1 colher (chá) de vinho branco ou tinto (opcional)  
1 colher (chá) de mostarda em grãos  
1 colher (chá) de mel  
Pimenta do reino moída na hora  
Sal marinho

### VARIAÇÃO:

Alho: adicione ½ dente de alho amassado.  
Nozes: omita o mel e a mostarda, use azeite e adicione 25g de nozes picadas.

### MODO DE PREPARO:

Misture o azeite, o iogurte, o suco, o vinho, a mostarda e o mel em uma tigela. Tempere a gosto. Guarde na geladeira e use dentro de 2-3 dias.

[www.receitas.unimedsaoroque.coop.br](http://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  
HABITO**

**Unimed**   
São Roque