

## **MAIONESE AGRIDOCE**

### **INGREDIENTES:**

- 300 G DE CHUCHU EM CUBINHOS
- 200 G DE BATATA SEM CUBINHOS
- 100 G DE VAGENS EM FATIAS
- 1 CENOURA EM CUBINHOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ERVILHAS FRESCAS
- 3 FATIAS DE ABACAXI SEM O MIOLO CORTADAS EM CUBINHOS
- 1 MAÇÃ VERDE EM CUBINHOS
- SAL A GOSTO
- 4 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- SUCO DE 1 LIMÃO COADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MAIONESE LIGHT

### **MODO DE PREPARO:**

COZINHE OS LEGUMES SEPARADAMENTE EM ÁGUA E SAL.

ESCORRA E RESERVE.

EM UM RECIPIENTE COLOQUE OS CHUCHU EM CUBINHOS, AS BATATAS, AS VAGENS, A CENOURA PICADA, AS ERVILHAS FRESCAS, O ABACAXI E A MAÇÃ. TEMPERE COM SAL E AZEITE.

ACRESCENTE O LIMÃO NA MAIONESE LIGHT E MISTURE ATÉ HOMOGENEIZAR.

ENVOLVA A MAIONESE AOS LEGUMES E FRUTAS, LEVE PARA GELAR, SRIVA ACOMPANHADA DE FOLHAS VERDES.

RENDIMENTO : 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO : 279 POR PORÇÃO

PROTEÍNAS POR PORÇÃO : 3 G POR PORÇÃO

CARBOIDRATOS POR PORÇÃO : 31 G POR PORÇÃO

GORDURAS POR PORÇÃO : 17 G POR PORÇÃO

NÃO CONGELAR

*Fonte: ANAD*

