



## MOLHO LIGHT DE ALCAPARRAS

### Ingrediente

- 1 pote de iogurte desnatado
- 4 colheres (chá) de alcaparras (em conserva - sem azeite) amassadas
- 1 colher (chá) de azeite
- 1 colher (sobremesa) molho shoyu light
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
- sal a gosto
- água (suficiente para diluir)

### Modo de fazer

- Misture todos os ingredientes e acrescente a água no final, para tornar uma consistência mais diluída.

Calorias 1 Colher de  
Sobremesa: 9 Calorias

