

### 1) Molho de iogurte e cebolinha

#### Ingredientes

1 colher (sopa) de cebolinha verde  
1 colher (sopa) de mostarda  
2 colheres (sopa) de vinagre  
1 copo de iogurte natural desnatado

#### Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter um creme. Mantenha na geladeira.

### 2) Molho de iogurte com hortelã

#### Ingredientes

1 colher (sopa) de hortelã picado  
1 dente de alho picado  
1 colher de suco de limão  
1 copo de iogurte desnatado  
2 colheres (sopa) de azeite de oliva

#### Modo de preparo

Escorra o soro do iogurte, depois misture bem todos os ingredientes e sirva com saladas de vegetais crus.

### 3) Molho de iogurte p/ carnes frias

#### Ingredientes

1 tomate bem picado  
1 colher (sobremesa) alho desidratado  
1 cebola pequena ralada  
1 copo de iogurte desnatado  
1 colher (chá) sal/orégano/salsinha  
1 pitada de pimenta-do-reino

#### Modo de preparo

Escorra o soro do iogurte, depois misture bem todos os ingredientes e leve à geladeira até de servir.

### 4) Molho de maionese s/ ovo (isento de colesterol)

#### Ingredientes

1 batata cozida  
1 cenoura cozida  
1 xícara (chá) leite desnatado  
1 colher (sopa) de suco de limão  
1 colher (sopa) de vinagre  
1 colher (chá) de sal  
½ xícara (chá) de azeite de oliva ou óleo de canola ou girassol ou de milho.

#### Modo de preparo

Bater no liquidificador, os legumes picados com o leite, o suco do limão, vinagre e sal. Adicione lentamente o azeite e continue batendo em velocidade lenta até ficar um creme bem homogêneo.

### 5) Molho frio p/ peixes

#### Ingredientes

1 lata de creme de leite light ou substituir por 1 iogurte desnatado  
2 colheres (sopa) de mostarda  
2 colheres (sopa) de picles picados ou alcaparras  
1 colher (chá) de sal (hipertenso evitar)  
1 colher (sopa) de coentro picado se gostar  
1 pitada de pimenta-do-reino branca

#### Modo de fazer

Num pirex misture bem todos os ingredientes e sirva sobre o peixe.

*Sônia Maria de Aguiar Pace  
Nutricionista CRN 954/MT*