



MAIONESE ZERO LEITE

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cozido (78 g)
- 50 gramas de limão [suco de meio limão]
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bem simples, fácil e rápido! Basta bater todos os ingredientes no liquidificador e esta pronta a maionese. Se quiser deixar com sabor e cor, basta adicionar ao liquidificador cheiro verde.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	187 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	7 g	10 %
GORDURA	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	184 mg	8 %