



MAIONESE CASEIRA (@NUTRIDEISY)

Funcional

 5 minutos
 5 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha cozido (234 g)
- 100 gramas de limão
- 1 colher de sopa rasa de mostarda molho (11 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No copo do mixer ou em um processador, adicione os ovos cozidos e descascados, esprema o limão e acrescente a mostarda e o azeite. Bata tudo até ficar um creme homogêneo. Coloque em pote, preferencialmente de vidro, e leve para a geladeira para gelar. VALIDADE: 3 dias na geladeira

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (353 g)	% DDR
ENERGIA	127 kcal	449 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	4 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	9 g	32 g	43 %
GORDURA	9 g	31 g	56 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 g	36 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	133 mg	468 mg	20 %