



## ADEREZO DE ENSALADA CÉSAR DE POLLO

 16.8 Cucharadas

### INGREDIENTES

- 1 Frasco de yogurt natural [146 g] o 1 Tarro de yogur griego TM6 [151 g] o 150 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® o 150 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® o 1 Pieza de yoghurt griego natural oikos® [150 g]
- 5 piezas de anchoa con aceite [20 g]
- 1/2 Pieza de diente de ajo [3 g]
- 20 gramos de jugo de limón
- 1 cucharada de salsa inglesa [16 g]
- 1 Cucharada de salsa de soya Kikkoman® reducida en sodio [15 g]
- 1 cucharadita de vinagre balsámico [5 g]
- 4 cucharaditas de mostaza dijon [20 g]
- 1 Cucharada de levadura nutricional [5 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CUCHARADA (15 g)	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	12 kcal	1 %
GRASA	3 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	8 mg	1 mg	0 %
SODIO	718 mg	108 mg	4 %
H. CARBONO	8 g	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	10 g	1 g	-