



## ADEREZO DE NUEZ DE CASTILLA CON VEGETALES

 5 minutos 5 minutos 4 porciones

## INGREDIENTES

- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 100 gramos de nuez de castilla, pelada
- 1 cucharadita de hierbas de olor [2 g]
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]
- 100 gramos de alimento líquido vegetal almendra birdman® ◯ 0.4 Tazas de alimento líquido vegetal light birdman® [100 g] ◯ 100 gramos de alimento líquido vegetal original birdman® ◯ 100 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar ◯ 100 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ◯ 100 gramos de lechada de coco proteína A de coco®
- 1/4 cucharadita de sal [2 g], o al gusto
- 7.6 piezas de jitomate cereza [190 g] ◯ 7.6 piezas de zanahoria miniatura cruda [114 g] ◯ 0.95 tazas de zanahoria picada cruda [122 g] ◯ 0.95 tazas de jicama picada [114 g] ◯ 2.85 tazas de apio crudo [289 g] ◯ 0.475 piezas de betabel crudo [82 g] ◯ 0.475 tazas de betabel crudo rallado [72 g] ◯ 0.95 tazas de jugo de verduras [230 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [91 g]	% DDR
ENERGÍA	252 kcal	229 kcal	11 %
GRASA	25 g	22 g	35 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	195 mg	177 mg	7 %
H. CARBONO	7 g	7 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	-