

MAYONNAISE LÉGÈRE

Sans huile

 10 minutes

 10 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 pot de skyr (140 g)
- 1 unité d'oeuf, jaune (jaune d'oeuf), cru (18 g)
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)
- 6 grammes de vinaigre
- 3 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez le jaune d'œuf avec la moutarde et le vinaigre. Ajoutez le sel et le poivre.
- 2° Ajoutez progressivement le skyr tout en mélangeant.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (44 g)	% AR
ÉNERGIE	83 kcal	36 kcal	2 %
PROTÉINES	10 g	4 g	9 %
GLUCIDES	4 g	2 g	1 %
SUCRES	3 g	1 g	2 %
LIPIDES	3 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	0 %
SODIUM	741 mg	322 mg	13 %