



### VINAGRETA DE MOSTAZA.

Vinagreta de mostaza ideal para ensaladas o para dar sabor a proteínas blancas.

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 2 cucharadas soperas de mostaza [40 g]
- 50 gramos de limón, zumo, fresco
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra [2 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes en un bol.
- 2º Una vez esté todo mezclado verter sobre el plato.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (104 g)	% DDR
ENERGÍA	148 kcal	154 kcal	8 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	6 %
H. CARBONO	5 g	5 g	2 %
AZÚCARES	3 g	3 g	3 %
GRASA	13 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	1978 mg	2065 mg	86 %