Silvia Fernández Montañés Domínguez
Dietista-Nutricionista · IC-00173

ADEREZO DE CACAHUETE

5 minutos
5 minutos
10 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete (20 g)
- 1/2 unidad mediana de lima, cruda (58 g)
- 1 cucharada de postre de jengibre (2 g)
- 2 cucharadas de postre de cúrcuma (4 g)
- 1 gramo de pimienta, negra
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 2 cucharadas soperas de vinagre de manzana (30 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todo en un bol hasta que quede una mezcla homogénea.
2º Utilizarlo para aliñar ensaladas, pokes, fajitas, etc.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CUCHARADA SOPERA (10 g)	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	15 kcal	1 %
PROTEÍNA	6 g	1 g	1 %
H. CARBONO	6 g	1 g	0 %
AZÚCARES	2 g	0 g	0 %
GRASA	11 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	2 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	0 g	1 %
SODIO	1235 mg	124 mg	5 %