Letícia Toledo
Nutricionista · 65962

MAIONESE CASEIRA

Maionese perfeita para encaixar na sua rotina alimentar

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha cozido (312 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (40 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 4 colheres de sopa de salsinha, crua (15 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Depois que cozinhar os ovos deixe gelando na geladeira por no mínimo 3 horas.
2º Com os ovos gelados, bata todos os ingredientes no liquidificador até atingir uma consistência homogênea.
3º Coloque a maionese em um pote com tampa e leva a geladeira, deixando gelar por no mínimo 2 horas.
4º Após 2 horas, sua maionese está pronta. Deixe sempre a maionese armazenada em uma vasilha com tampa sob refrigeração.
5º Se optar também, pode variar nos temperos e ir modificando os sabores.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	172 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	554 mg	23 %