

## RAPE CON MAHONESA - KETO

 1 porción

### INGREDIENTES

- 175 gramos de rape, crudo
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [36 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo [65 g]
- 1 cucharada soperas de vinagre [9 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Untar el rape en pimentón dulce de la Vera, sal y aceite
- 2º Echar el rape en una olla con agua hirviendo [si tienes las espaldas del rape, aprovéchalas ahí]. Tapar y dejar cocer 20 minutos
- 3º Sacar, cortar a rodajas, y servir con una mahonesa que haremos con AOVE, sal y huevo

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (175 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 192 kcal  | 336 kcal            | 17 %  |
| PROTEÍNA          | 13 g      | 22 g                | 44 %  |
| H. CARBONO        | 1 g       | 1 g                 | 0 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 1 g                 | 1 %   |
| GRASA             | 15 g      | 27 g                | 39 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 3 g       | 4 g                 | 22 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g       | 0 g                 | 1 %   |
| SODIO             | 56 mg     | 98 mg               | 4 %   |