



## MAIONESE HOME-MADE - CHETOGENICA

Dosi per 20 porzioni (1 cucchiaio da minestra)

 20 porzioni

### INGREDIENTI

- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 1 cucchiaio di senape di Digione
- 2 cucchiaini da tavola di aceto bianco o succo di limone (16 g)
- q.b di sale da cucina
- 220 grammi di olio di oliva extravergine

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° 1. Rompi l'uovo in una ciotola alta e stretta o nel misurino di un frullatore ad immersione e aggiungi la senape di Digione, l'aceto e il sale. 2. Metti il frullatore a immersione sul fondo del contenitore prima di accenderlo. Inizia a mixare usando una mano e, contemporaneamente, con l'altra mano versa lentamente l'olio nella ciotola, con un flusso sottile e costante, mentre continui a mescolare. Considera che lo strato più basso dovrebbe diventare bianco e cremoso prima di alzare il frullatore per lo strato successivo. La maionese è pronta quando è densa e soffice. 3. Dopo averla assaggiata, aggiungi più sale, più aceto o succo di limone o più senape di Digione, in base alle tue preferenze.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (10 g)	% AR
ENERGIA	694 kcal	69 kcal	3 %
PROTEINE	2 g	0 g	0 %
CARBOIDRATI	0 g	0 g	0 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	76 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	11 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	212 mg	21 mg	1 %