



SALSA DE MOSTAZA Y MIEL

 5 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas de miel (36 g)
- 2 cucharaditas de mostaza dijon (10 g)
- 1/2 pieza de lima (39 g) exprimido
- 1 cucharadita de pimienta (2 g) al gusto
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir todo en una batidora vaso o en un bol con varillas, esta receta es para dos personas, puedes añadirle una pizca de sal, eliminar la pimienta o añadirle mas lima para que esté más líquido

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (41 g)	% DDR
ENERGÍA	269 kcal	111 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
H. CARBONO	39 g	16 g	6 %
AZÚCARES	34 g	14 g	16 %
GRASA	13 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	0 g	1 %
SODIO	169 mg	70 mg	3 %