Océane Dubois
Diététicien · 599507464

MAYONNAISE SANS HUILE

5 minutes
5 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 pot moyen de yaourt ou spécialité laitière nature (aliment moyen) (125 g)
- 1 unité d'oeuf, jaune (jaune d'oeuf), cru (18 g)
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)
- 2 grammes de jus de citron, maison
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

1º Mélanger le tout et c'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (38 g)	% AR
ÉNERGIE	91 kcal	34 kcal	2 %
PROTÉINES	5 g	2 g	4 %
GLUCIDES	4 g	2 g	1 %
SUCRES	4 g	2 g	2 %
LIPIDES	6 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	0 g	1 %
SODIUM	367 mg	140 mg	6 %