Océane Dubois
Diététicien · 599507464

ANCHOIADE

5 minutes
5 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 160 grammes d'anchois, filets à l'huile, semi-conserve, égoutté
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)
- 15 grammes de jus de citron, maison
- 1 pot moyen de yaourt ou spécialité laitière nature (aliment moyen) (125 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 gramme de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

1° Mélanger le tout et c'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (78 g)	% AR
ÉNERGIE	122 kcal	95 kcal	5 %
PROTÉINES	15 g	12 g	24 %
GLUCIDES	3 g	2 g	1 %
SUCRES	2 g	2 g	2 %
LIPIDES	5 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	2 %
SODIUM	2206 mg	1721 mg	72 %