



## MAYONESA SALUDABLE

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 2 unidades pequeñas de huevo de gallina, hervido duro (80 g)
- 1/2 diente de ajo, crudo (2 g)
- 1 cucharada de café de vinagre (2 g)
- 1 ración individual de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural (50 g)
- 5 gramos de limón, zumo, fresco

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º agregar todo a una batidora de mano
- 2º agregar una pizca de sal y el zumo de medio limón
- 3º batir todo junto hasta que quede con textura cremosa

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (69 g)	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	72 kcal	4 %
PROTEÍNA	10 g	7 g	14 %
H. CARBONO	2 g	1 g	1 %
AZÚCARES	2 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	90 mg	62 mg	3 %