



SALSA CÉSAR CASERA

 15 horas 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 huevo cocido
- 25 gramos de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural
- 1 cucharadita de mostaza
- Medio diente de ajo
- 2 anchoas en aceite [escurridas]
- Chorro de limón [2 cucharadas]
- 2 cucharadas de postre, queso rallado de queso parmesano [12 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente para batir o batidora americana poner el huevo duro y el queso. Batir hasta que quede homogéneo.
- 2º Añadir el resto de ingredientes. Si queda la mezcla muy pastosa, ir añadiendo cucharaditas de agua hasta que tenga la consistencia deseada. Añadir una pizca de sal si queda soso, aunque eso dependerá de la cantidad de sal que ya tengan las anchoas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [51 g]	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	71 kcal	4 %
PROTEÍNA	13 g	7 g	13 %
H. CARBONO	2 g	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	9 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	3 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	557 mg	284 mg	12 %