



SALSA DE MOSTAZA Y MIEL

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 cucharada sopera de mostaza [10 g]
- 1/2 cucharada sopera de mostaza [10 g]
- 1 cucharada sopera de miel [18 g]
- 1 cucharada de aceite de Oliva virgen extra
- 1 pizca de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol echamos la mostaza de Dijon junto con la mostaza a la antigua y mezclamos todo muy bien.
- 2º A continuación, agregamos la miel y removemos hasta integrarlo todo
- 3º Para acabar, añadimos una pizca de sal y la cucharada de AOVE mientras removemos enérgicamente. De esta manera conseguimos ligar la salsa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [48 g]	% DDR
ENERGÍA	341 kcal	164 kcal	8 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	3 %
H. CARBONO	31 g	15 g	6 %
AZÚCARES	30 g	14 g	16 %
GRASA	23 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	3 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	0 g	1 %
SODIO	1753 mg	842 mg	35 %