



SALSA ALIOLI

 15 minutos 15 minutos 10 cucharadas

INGREDIENTES

- 1 yema de huevo
- 2 dientes de ajo [6 g]
- 180ml de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal Marina [3 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta [1 g]
- 1 Cucharada de Jugo de Limon
- 3 cucharadas de yogur Entero Natural

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Aplastar el ajo dentro de un bowl. Agregar la yema y mezclar
- 2º Ir añadiendo el aceite muy despacio, mientras se bate enérgicamente (se recomienda usar mini pimer)
- 3º Mezclar el yogur y las especias.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CUCHARADA [28 g]	% DDR
ENERGÍA	633 kcal	177 kcal	9 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	2 %
H. CARBONO	2 g	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	0 g	0 %
GRASA	68 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	11 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	367 mg	103 mg	4 %