

MAIONESE AL BASILICO

INGREDIENTI

- 50 grammi di yogurt greco
- 15 grammi di parmigiano
- 20 grammi di basilico, fresco
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° basilico, sale, pepe, aglio in polvere quanto basta
- 2° frulla tutto in un mixer

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	217 kcal	11 %
PROTEINE	9 g	19 %
CARBOIDRATI	2 g	1 %
ZUCCHERI	2 g	2 %
LIPIDI	19 g	27 %
GRASSI SATURI	7 g	35 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 %
SODIO	128 mg	5 %