nutrium

Yair Arenas
Nutriólogo · 11698520

ADEREZO CHIPOTLE

Recetas nutritivas para tu salud....

5 minutos
5 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 6 cucharaditas de mayonesa (30 g)
- 2 cucharadas de crema (30 g)
- 1 pieza de chile chipotle seco (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezcla todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos hasta obtener una consistencia homogénea.
2º Sirve y disfruta. (Decora con especias).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (64 g)	% DDR
ENERGÍA	476 kcal	305 kcal	15 %
GRASA	44 g	28 g	43 %
GRASAS SATURADAS	12 g	8 g	39 %
COLESTEROL	147 mg	94 mg	31 %
SODIO	261 mg	167 mg	7 %
H. CARBONO	12 g	8 g	3 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	–