

MAYONESA DE REMOLACHA Y COCO

 35 minutos

INGREDIENTES

- 200 gramos de remolacha, cruda
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 30 gramos de leche de coco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar las remolachas en el horno hasta que estén tiernas.
- 2º Licuar junto con aceite de oliva, leche de coco, comino, sal y pimienta hasta formar una pasta homogénea.
- 3º Servir con semillas de sésamo por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	5 %
PROTEÍNA	1 g	3 %
H. CARBONO	5 g	2 %
AZÚCARES	3 g	3 %
GRASA	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 %
SODIO	2 mg	0 %