

RAPE CON MAHONESA - KETO

 1 porción

INGREDIENTES

- 175 gramos de rape, crudo
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [36 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo [65 g]
- 1 cucharada soperas de vinagre [9 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Untar el rape en pimentón dulce de la Vera, sal y aceite
- 2º Echar el rape en una olla con agua hirviendo [si tienes las espaldas del rape, aprovéchalas ahí]. Tapar y dejar cocer 20 minutos
- 3º Sacar, cortar a rodajas, y servir con una mahonesa que haremos con AOVE, sal y huevo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (175 g)	% DDR
ENERGÍA	192 kcal	336 kcal	17 %
PROTEÍNA	13 g	22 g	44 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	15 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	3 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	56 mg	98 mg	4 %