

Vinagreta agridulce de semillas

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h

**Para 1
ración:**

209,2
kcal

7,3gr
HC

0,3gr
proteína

19,7gr
grasa

0,6gr
fibra



Ingredientes para 4:

-  2.5 gramos de semillas de hinojo
-  1/2 cucharada de semillas de cilantro (2.5 gr.)
-  1 diente de ajo (3 gr.)
-  1 cucharada de miel (30 gr.)
-  3 cucharadas de zumo de limón natural (48 gr.)
-  6 cucharadas de aceite de oliva (78 gr.)
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.75 HC

0 proteína

2 grasa



Majar(machacar) en el mortero las semillas, el ajo y la sal.

Mezclar el majado con el limón, la miel, y el aceite.