

Vinagreta agridulce de soja

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h

Para 1
ración:

67,7
kcal

7,6gr
HC

1,5gr
proteína

3,5gr
grasa

0,2gr
fibra



Ingredientes para 4:

-  3 cucharadas de salsa de soja (tamari) (54 gr.)
-  3 cucharadas de zumo de limón natural (48 gr.)
-  1 cucharada de miel (30 gr.)
-  1 cucharada de aceite de sésamo (13.6 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.8 HC 0.2 proteína 0.5 grasa



Mezclar todos los ingredientes.

Comentarios:

Se le puede añadir sésamo en semillas enteras.

Autor/a:

Cristina  @nutriciondigestiva_