Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGETARIANO

Alioli saludable

4 raciones 103 kcal

Ingredientes

- 2 huevos
- 2 o 3 dientes de ajo
- Yogur natural, griego o de proteínas
- Sal
- Aceite de oliva
- Perejil fresco
- Limón exprimido

POR RACIÓN

Proteínas	4,5 g
Grasas	8,4 g
Hidratos	2,6 g
Fibra	0,2 g

Elaboración

1. Cuece los huevos
2. Bate todos los ingredientes juntos

RECOMENDACIONES

Su sabor se asemeja mucho al de un alioli tradicional, pero con más grasas saludables y proteína. El alioli de siempre suele hacerse con aceite de girasol, que aporta sobre todo calorías, por lo que se recomienda consumirlo de forma ocasional. Puede disfrutarse con pescado, carne, patata o zanahoria.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition