

RECETA DE MAYO 2022

VINAGRETA DE LIMÓN Y ORÉGANO

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de orégano
- 12 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- Agua mineral, en caso de ser necesario



PREPARACIÓN

1. Licuar o mezclar los ingredientes. En caso de ser necesario agregar el agua mineral para aligerar la vinagreta

Cálculo nutricional	Por porción
Energía (kcal)	143
Proteínas (g)	0.5
Grasas o lípidos (g)	15.8
Carbohidratos (g)	5.4
Sodio (mg)	2325.0