

Mayonesa casera



INGREDIENTES (17 CDAS)

- 1 huevo.
- 10 g de vinagre o zumo de limón.
- 200 ml de aceite de oliva virgen extra.
- Pizca de sal (al gusto).



ELABORACIÓN

Verter el huevo en el vaso de la batidora con cuidado de que no caiga ninguna cáscara.

Añadir una pizca de sal, el vinagre o un chorro de limón y la mitad del aceite.

Colocar el brazo de la batidora tocando la base del vaso, se empieza a batir a potencia baja. No mover la batidora hasta que la mezcla no esté emulsionada.

Una vez veamos la emulsión (es decir, aspecto de mayonesa) incorporar el resto del aceite y levantar al mismo tiempo que se sigue batiendo hasta obtener el espesor deseado.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	94.91 kcal	680.39 kcal
Grasas	10.36 g	74.28 g
Hidratos	0.4 g	0.04 g
Proteínas	0.41 g	2.93 g
Fibra	0.01 g	0.1 g
Sal	0.19 g	1.34g



Consejo:

Si no se consume toda la mayonesa en el momento se puede conservar en refrigeración en un recipiente cerrado antes de 2 días.