

MAYO SANS HUILE IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

- ⌚ Temps de préparation : 5 min
- 👤 Pour une portion

INGRÉDIENTS

- > 1 jaune d'œuf
- > 1 càc de moutarde
- > 1 càs de jus de citron
- > 2 petits-suisse à 20 % de matière grasse

PRÉPARATION

Fouettez le mélange jusqu'à obtention d'une texture homogène.

POUR PLUS DE LÉGÈRETÉ :

Battez le blanc en neige avec une petite pincée de sel et l'incorporer délicatement à la maryse.

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie