



# Λαδολέμονο

**5'**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**150 γρ.**  
Μερίδες

**1**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα **μπολ** βάζουμε το ξύσμα και τον χυμό από το λεμόνι, τη μουστάρδα και ανακατεύουμε.
- Ρίχνουμε πολύ αργά το ελαιόλαδο ανακατεύοντας συνέχεια με ένα σύρμα χειρός. Αν το μείγμα σφίξει πολύ τότε το αραιώνουμε με 2-3 κ.σ. νερό.
- Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και αφήνουμε στην άκρη.

## Συστατικά

- Ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 30 γρ. μουστάρδα
- 100 γρ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

|                           |                          |                              |                          |
|---------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 555<br>Θερμίδες<br>(kcal) | 60.0<br>Λιπαρά (γρ.)     | 8.5<br>Κορ.Λίπη<br>(γρ.)     | 2.0<br>Υδατ/κες<br>(γρ.) |
| 28%                       | 86%                      | 43%                          | 1%                       |
| 1.7<br>Σάκχαρα<br>(γρ.)   | 1.3<br>Πρωτεΐνη<br>(γρ.) | 0.0<br>Φυτικές<br>Ινες (γρ.) | 1.9<br>Αλάτι<br>(γρ.)    |
| 2%                        | 3%                       | 0%                           | 32%                      |