

**DIP DE BERENJENAS** 35 minutos 35 minutos 13 porción**INGREDIENTES**

- 1 unidad de berenjena [300 g]
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [20 g]
- 2 Cucharadas Soperas de sesamo [40 g]
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de vinagre de Manzana [5 g]
- 1 diente de ajo [3 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 2 cucharaditas de sal Marina [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar la berenjena y cortarla en cubos
- 2º Sumergir en agua con una cucharada de sal durante 15 minutos.
- 3º Lavar y escurrir.
- 4º Distribuir los cubos en una bandeja para horno junto al ajo.
- 5º Cocinar a fuego fuerte durante 20 minutos.
- 6º Mientras tostar las semillas de sésamo en una sartén durante 2 minutos, moviendo constantemente.
- 7º Una vez que todos los ingredientes se hayan terminado de cocinar, agregar en la procesadora, junto al resto de los ingredientes y procesar hasta la textura deseada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CUCHARADA [30 g]	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	38 kcal	2 %
GRASA	10 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	997 mg	299 mg	12 %
H. CARBONO	7 g	2 g	1 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	-