

BABAGANOUSH

Contorno che sostituisce le verdure del pasto e 20g di olio. Se sono presenti 15g di olio eliminare i 5g di olio presenti nella ricetta.

INGREDIENTI

- 300 grammi di melanzane
- 25 grammi di salsa tahina
- mezzo limone
- 5 grammi di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare le melanzane e infornarle a 220 gradi per 15 minuti.
- 2° Lasciar raffreddare le melanzane e raccogliere la polpa in un mixer aggiungendo la salsa tahina, l'olio, il succo di mezzo limone e gli aromi: aglio in polvere, menta, paprika, pepe e sale.
- 3° Lasciar raffreddare le melanzane e raccogliere la polpa in un mixer aggiungendo la salsa tahina
- 4° Frullare e servire

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	69 kcal	3 %
PROTEINE	2 g	5 %
CARBOIDRATI	3 g	1 %
ZUCCHERI	2 g	3 %
LIPIDI	5 g	8 %
GRASSI SATURI	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	13 %
SODIO	23 mg	1 %