



DIP DE REMOLACHA

Especial para untar con pan o acompañar tus picadas saludables.

 35 minutos 14.4 cucharadas

INGREDIENTES

- 200 gramos de remolacha, cruda
- 5 cucharadas de queso crema light (75 g)
- 1 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir las remolachas hasta que estén tiernas.
- 2º Licuar junto con el queso crema, comino, sal y pimienta hasta formar una pasta homogénea.
- 3º Servir con semillas de sésamo por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CUACHARADA (20 g)	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	22 kcal	1 %
GRASA	7 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	15 mg	3 mg	1 %
SODIO	80 mg	16 mg	1 %
H. CARBONO	6 g	1 g	0 %
AZÚCARES	3 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	0 g	2 %
PROTEÍNA	4 g	1 g	-