

BABA GANOUSH

INGREDIENTES

- 200 gramos de berenjena, hervida (una berenjena GRANDE ó dos medianas)
- 1 porción de aderezo de sésamo (28 g) (ó tahini) 2 cucharadas
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (10 g)
- 40 gramos de limón, pulpa, fresco (medio limón exprimido)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Incorporar todos los ingredientes junto con la pulpa de berenjena.
- 2º Adicionar sal y pimienta a gusto (ideal poca cantidad de sal ya que los condimentos que posee tienen gustos intensos).
- 3º Mezclar todo en licuadora, pimer, ó como prefieran hasta que se forme pasta homogénea. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	4 %
GRASA	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 %
SODIO	42 mg	2 %
H. CARBONO	5 g	2 %
AZÚCARES	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 %
PROTEÍNA	2 g	–