

**CREMA DE BERENJENA ASADA C/ CHIRIMOYA Y GRANADA**

15 minutos

35 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 1 berenjena
- 1 chirimoya (250 gr aprox)
- 1 yogur natural
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1/2 granada (los granos)
- Pimenton dulce (1 cucharada)
- 1 chorro de zumo de limón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar el horno a 210º durante 10 minutos. Cortar la berenjena por la mitad y hacerle cortes (dejando intacta la piel) a la carne. Salpimentar y untar con aceite de oliva.
- 2º Poner las berenjenas en el horno con la piel hacia arriba durante 25 minutos.
- 3º Sacar las berenjenas. Cortar la chirimoya y sacar toda la carne. Batir con la berenjena, el yogur, el comino, el aceite y el zumo de limón. Corregir de acidez, sal y pimienta.
- 4º Servir la crema con los granos de la granada por encima. Añadir un poco de pimentón, aceite y ralladura de limón y acompañar de pan o tostadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (646 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 48 kcal | 311 kcal | 16 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 8 g | 15 % |
| H. CARBONO | 8 g | 49 g | 19 % |
| AZÚCARES | 4 g | 23 g | 25 % |
| GRASA | 1 g | 8 g | 11 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 2 g | 11 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 8 g | 32 % |
| SODIO | 14 mg | 93 mg | 4 % |