



TAHINI CASERO

Receta de taller alimentación VEGetariANA con Lic. Laura Perziano. Pasta de semillas de sésamo - ingrediente clave del Hummus de garbanzos.

 10 cucharadas postre

INGREDIENTES

- 4 cucharadas soperas de semillas de sésamo
- 8 cucharaditas de aceite de oliva (40 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar las semillas de sésamo en una sartén vacía (sin nada más que las semillas). No te separes de ellas, es poco tiempo, unos 3-4 minutos, hasta que empiecen a largar su aroma.
- 2º Pasarlas inmediatamente a un mortero y molerlas, se muelen muy rápido. Sino se puede usar una minipimer.
- 3º Una vez molidas, agregar el aceite de oliva y revolver hasta integrar. Queda una pasta cremosa.
- 4º Podés agregar pisca de sal opcional. Reservar en heladera durante 48hs máximo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CUCHARADA POSTRE (10 g)	% DDR
ENERGÍA	683 kcal	68 kcal	3 %
GRASA	69 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	10 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	7 mg	1 mg	0 %
H. CARBONO	7 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	1 g	—