



## DIP DE ZANAHORIA - MAYO CASERA DE ZANAHORIA

Imagen NUTRITIVAS - @estiloplanta @nutricc\_

8 porciones

### INGREDIENTES

- 400 gramos de zanahoria, hervida
- 2 cucharadas soperas rasas de sésamo, semilla [26 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [18 g]
- 1 cucharadita de sal común [opcional TOMILLO]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir las zanahorias hasta que estén tiernas
- 2º Una vez que estén frías procesarlas en minipimer o licuadora agregando las semillas de sésamo, el aceite y la sal
- 3º Reservar en frasco sanitizado en heladera. Durabilidad: de 3 a 5 días.
- 4º Para acompañar con palitos de apio, hojas de endivia, burgers de garbanzos, falafel o cualquier otra preparación. Muy versátil y exquisita!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [56 g]	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	54 kcal	3 %
GRASA	7 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	296 mg	165 mg	7 %
H. CARBONO	5 g	3 g	1 %
AZÚCARES	4 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	—