

**DIP DE ZANAHORIA**

Imagen NUTRITIVAS - @estiloplanta @nutricc_

 1 porción**INGREDIENTES**

- 300 gramos de zanahoria, hervida
- 1 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla [13 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharadita de sal marina [opcional TOMILLO]
- 3 unidades de tosta de centeno [tipo wasa] [24 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir las zanahorias hasta que estén tiernas
- 2º Una vez que estén frías procesarlas en minipimer o licuadora añadiendo las semillas de sésamo, el aceite y la sal
- 3º Para untar con las tostas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [349 g]	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	337 kcal	17 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	15 %
H. CARBONO	9 g	32 g	12 %
AZÚCARES	4 g	14 g	15 %
GRASA	5 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	42 %
SODIO	391 mg	1366 mg	57 %