

DIP DE BERENJENA

dip de berenjena

 40 minutos

 3 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de berenjena, pulpa, fresca, cruda
- 3/4 taza de jugo de limón (180 g)
- 20 gramos de aceite de oliva

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º lavar y secar la berenjena ,hornear la berenjena envuelta en papel de aluminio por 20 o 30 minutos hasta que esté blanda
- 2º luego extraer su pulpa y colocarla en un procesador de alimentos junto con el limón y el aceite,procesar hasta obtener una textura cremosa y homogénea

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (117 g)	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	89 kcal	4 %
GRASA	6 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	1 mg	2 mg	0 %
H. CARBONO	7 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	—