



BABAGANOUSH DE PASTA DE BERINJELA

Entrada

 30 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de berinjela
- 2 dentes de alho
- 4 colheres de sopa de suco de limão
- 3 colheres de sopa de tahine
- Sal, pimenta e azeite a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Espete o fundo da berinjela em um garfo e coloque-a diretamente na boca do fogão em fogo médio.
- 2º Deixe a casca tostar e vá girando para cozinhar por inteiro.
- 3º Quando a casca estiver bem queimada e a berinjela mole, retire do fogo e, sobre uma tábua, corte a berinjela ao meio.
- 4º Retire a polpa com cuidado.
- 5º Bata o recheio no processador com todos os demais ingredientes. Dica: dirva com tapioca tostadinha, tortilla de milho torrada ou torrada de pão sem glúten.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (195 g)	% DDR
ENERGIA	49 kcal	95 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	7 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	24 %
SÓDIO	2 mg	5 mg	0 %