

BABA GANOUSH



| Fácil



| 60 min.



| 4 raciones



| 0,40 €/ración

INGREDIENTES

- 2 berenjenas grandes
- 2 c.s. tahini (pasta de sésamo)
- 2 dientes de ajo
- 1 c.c. comino molido
- 1 c.s. zumo de limón
- 2 c.s. aceite de oliva virgen extra
- Pimentón, pimienta y sal al gusto




ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C. Lavar y secar las berenjenas y ásalas enteras en el horno durante 30-40 minutos a 180° C.
2. Dejar enfriar y pelar.
3. Poner la carne de la berenjena en un cuenco. Añadir el resto de ingredientes. los dientes de ajo, el tahini.
4. Triturar con la batidora hasta conseguir una textura cremosa.
5. Probar y rectificar de sal, pimienta, pimentón y aceite si hiciera falta.
6. Se puede servir con perejil o cilantro picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	118 Kcal	4,7 g	3,8 g	8,9 g	1,2 g	3,0 g	3,5 g	0,5 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Aprovecha para hacer esta receta cuando vayas a encender el horno para asar pescado o carne, así evitas gastar energía para asar solo 2 berenjenas.

CONSEJOS CONSCIENTES

- La berenjena es una gran fuente de fibra, y muy rica en minerales y vitaminas.
- Puedes tomarlo como aperitivo con unos palitos de zanahoria o como acompañamiento de una carne o pescado.