

Dip de Berenjena Facil

Tipo de Receta: Merienda

Receta para: 4

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 25 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 berenjena grande
- ¼ cda de sal
- 1 cdta de aceite de oliva
- 1 limón
- 4 cda de pimienta negra molida
- 4 dientes de ajo
- 4 cda de cilantro fresco, cortado

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 450 grados.
3. Corte la berenjena en rodajas de ¼ de pulgada.
4. Espolvoree las rodajas con sal. Coloquelos en un colador a escurrir por 10 minutos.
5. Enjuage las rodajas de berenjena con agua y seque las rodajas entre 2 toallas de papel.
6. Coloquelas en una bandeja para hornear y rocíe con aceite de oliva.
7. Hornee la berenjena por 15 a 20 minutos, dándole la vuelta 2 veces. La berenjena va estar tierna y dorada.
8. Deje enfriar la berenjena.
9. Pele la piel y coloque la berenjena en la liquadora.
10. Licúe la berenjena con el jugo de limón, pimienta negra y ajo hasta que quede cremoso.
11. Vierta la mezcla en un tazón. Agregue el cilantro y mezcle con una cuchara.
12. ¡Disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración 1/2 taza (180g)

Cantidad por Ración

Calorías **70**

%Valor Diario*

Grasa Total 1.5 g	2%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 210 mg	9%
Carbohidrato Total 13 g	5%
Fibra Dietética 5 g	18%
Azúcares Totales 6 g	
Incluye 0g de Azúcares Añadidos	0%
Proteína 2 g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 33mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 456mg	10%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Consejo: Uselo como un dip para vegetales frescos o pan de pita.

FK=3.2