

Puré de Berenjena

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza



INGREDIENTES

- 1 berenjena grande
- 1 cucharada de pasta de sésamo (tahini)
- 4 dientes de ajo pisados
- Jugo de 1 limón
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ taza de perejil fresco picado

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F. Ordene las rejillas del horno de modo tal de colocar una en la parte inferior y otra en la parte superior.
2. Haga un corte superficial lateral en la berenjena y colóquela en una bandeja para hornear.
3. Coloque en el horno precalentado en la rejilla ubicada en la parte inferior hasta que la berenjena quede completamente reducida y suave, durante 40 minutos aproximadamente. Pase la bandeja a la rejilla de la parte superior y continúe horneando hasta que la cáscara de la berenjena quede achicharrada, durante 5 minutos más aproximadamente. Deje que la berenjena se enfríe lo suficiente hasta que pueda manipularla.
4. Pele la berenjena. Coloque la berenjena en un recipiente; agregue la pasta de sésamo, el ajo, el jugo de limón y las hojuelas de pimiento rojo. Revuelva hasta que los ingredientes se mezclen de manera uniforme. Salpique con aceite de oliva y decore con perejil.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	90
Calories	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 27mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 329mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



chefa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families