

Dip de Berenjena

Pruebe esta receta fácil de berenjenas que les encantará a todos. ¡Hasta a los niños!

Rinde: 12 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

Tiempo de enfriamiento: 15 minutos

Fuente: <https://foodhero.org/recipes/eggplant-dip>

Ingredientes

- 1 berenjena grande o 2 o 3 berenjenas pequeñas
- ¼ taza de tahini
- 3 a 4 cucharadas de jugo de limón
- 2 a 3 dientes de ajo picados o ½ a ¾ de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de perejil o cilantro picado (opcional)

Pasos

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague las verduras con agua corriente fría antes de prepararlas.
3. Precaliente el horno a 400° F. Engrase ligeramente una bandeja para hornear o cubra la bandeja con papel de aluminio.
4. Pinche la berenjena entera con un cuchillo o tenedor en 8 o 10 sitios. Colóquela en una bandeja para hornear y áselala hasta que se ablande, aproximadamente 45 minutos. Voltéela después de unos 20 minutos. Las berenjenas más pequeñas tardarán menos tiempo.
5. Deje enfriar la berenjena de 10 a 15 minutos. Retire el tallo y la piel para desecharlos o compostarlos. Coloque la berenjena cocida en un tazón mediano o licuadora. Agregue el resto de los ingredientes y revuelva o licúe hasta obtener una mezcla suave.
6. Vierta la mezcla en un recipiente para servir y espolvoree con perejil, si lo desea.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 2 Cucharadas

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	40
Grasa Total:	2.5 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	50 mg
Carbohidratos Totales:	4 g
Fibra Dietética:	2 g
Azúcares Totales:	1 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	1 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Bandeja para hornear
- Tenedor
- Licuadora
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Cuchara mezcladora
- Tazón mediano



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$12.01

Costo promedio/porción: \$1.00

Rinde: 12 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Berenjena grande



Añadir 1 al carrito
Tahini, frasco



Añadir 2 al carrito
Limón fresco



Añadir 1 al carrito
Cabeza de ajo

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas Del Chef

- Refrigere las sobras dentro de 2 horas.
- Sirva con verduras crudas, pan pita integral o galletas.
- Intente agregar 1 o 2 cucharadas de aceite de oliva o yogur natural para obtener un dip más suave con aún más sabor.
- ¿No tiene tahini? Pruebe con 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete suave y 2 cucharadas de aceite vegetal.

Recetas Similares

- Pollo y Brócoli en Salsa de Limón
- Pollo Con Albaricoque Y Limón



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.