



## CREMA DE BERENJENA ASADA C/ CHIRIMOYA Y GRANADA

 15 minutos 35 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 berenjena
- 1 chirimoya (250 gr aprox)
- 1 yogur natural
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1/2 granada (los granos)
- Pimenton dulce (1 cucharada)
- 1 chorro de zumo de limón

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar el horno a 210º durante 10 minutos. Cortar la berenjena por la mitad y hacerle cortes (dejando intacta la piel) a la carne. Salpimentar y untar con aceite de oliva.
- 2º Poner las berenjenas en el horno con la piel hacia arriba durante 25 minutos.
- 3º Sacar las berenjenas. Cortar la chirimoya y sacar toda la carne. Batir con la berenjena, el yogur, el comino, el aceite y el zumo de limón. Corregir de acidez, sal y pimienta.
- 4º Servir la crema con los granos de la granada por encima. Añadir un poco de pimentón, aceite y ralladura de limón y acompañar de pan o tostadas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (646 g)	% DDR
ENERGÍA	48 kcal	311 kcal	16 %
PROTEÍNA	1 g	8 g	15 %
H. CARBONO	8 g	49 g	19 %
AZÚCARES	4 g	23 g	25 %
GRASA	1 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	32 %
SODIO	14 mg	93 mg	4 %