



BABAGANOUSH

13.8 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 2 unidades de beringela (médias)
- 1 colher de sopa rasa de azeite
- 1 colher de sopa de tahini/ pasta de sésamo/ manteiga de amendoim
- 1 dente de alho
- Sumo de meio limão, sal, pimenta-preta e açafrão-das-índias qb

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar e secar as beringelas. Colocar sobre a chama do fogão e virar de tempo em tempo para assar uniformemente todos os lados (vai tostar um pouco e libertar mais sabor).
- 2º Transferir as beringelas para uma assadeira e levar ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 20 minutos, ou até a polpa estar bem macia (espetar um garfo: se entrar com facilidade significa que está no ponto).
- 3º Retirar do forno e esperar esfriar. No caso de serem beringelas com casca mais dura, retirar toda a pele.
- 4º Num processador ou com uma varinha mágica, misturar tudo com os demais ingredientes. Deixar repousar no frigorífico durante 1 hora antes de servir.
- 5º Ajustar os temperos e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (30 g)	% DR
ENERGIA	51 kcal	15 kcal	1 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	1 %
H. CARBONO	3 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	3 %
SÓDIO	6 mg	2 mg	0 %