MARÍA



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGETARIANO

Mutabal de berenjena

45min · 4 raciones · 40 kcal

Ingredientes

- **1** berenjena grande
- Ajo rallado
- Sal y pimienta
- Zumo de limón
- Yogur natural

POR RACIÓN

Proteínas	**2 g**
Grasas	**1,2 g**
Hidratos	**6,6 g**
Fibra	**2,4 g**

Elaboración

1. Pinchar la berenjena y meterla al horno a máxima potencia durante 40-50 minutos o hasta que la piel se pueda retirar fácilmente
2. Pelar con cuidado y dejar que escurra el agua
3. Añadir la berenjena en trozos en una trituradora
4. Salpimentar, añadir el ajo rallado, el zumo de limón y el yogur e integrar

RECOMENDACIONES

Se puede acompañar con bazlama o pan turco, o añadir en tacos o fajitas. Se guarda en el frigorífico en recipiente hermético unos 2-3 días; a la hora de comer se puede calentar.

Hecho con CookNest

