Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGETARIANO

Hummus de berenjena

30min · 6 raciones · 204 kcal

Ingredientes

- **1** berenjena
- **400g** garbanzos cocidos
- **2 dientes** de ajo
- **1/2** limón grande exprimido
- Semillas de sésamo
- Queso parmesano
- Pimentón
- Aceite de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	**9 g**
Grasas	**11 g**
Hidratos	**19 g**
Fibra	**6,4 g**

Elaboración

1. Haz la berenjena al horno con cortes transversales y aceite de oliva durante 30-35 minutos a 180°
2. Añade en una procesadora todos los ingredientes y tritúralos
3. Decora con un poco de pimentón, semillas de sésamo, parmesano y aceite de oliva

RECOMENDACIONES

Acompaña este increíble hummus con tus crudités preferidos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition