HerZechef 👆



SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGANO

Untable de berenjena

4 raciones 78 kcal

Ingredientes

- Berenjena
- **2 dientes** de ajo
- Chorrito de aceite de oliva
- Chorrito de vinagre
- Sal al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	**1,4 g**
Grasas	**5,3 g**
Hidratos	**7,9 g**
Fibra	**3,8 g**

Elaboración

1. Envolver las berenjenas con papel albal
2. Cocinarlas en la freidora de aire o en el horno hasta que estén completamente blanditas
3. Pelarlas
4. Picarlas a cuchillo hasta que queden lo más fina posible
5. Ponerlas en un bol
6. Aderezar con un par de dientes de ajo súper picaditos, aceite, vinagre y sal
7. Mezclar todo bien
8. Untar con tostaditas

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto