

# Salsa de Berenjena

¡Sirva esta sabrosa salsa con pita o galletas saladas como refrigerio o aperitivo de fiesta!

Rinde: 16 porciones

Fuente:

<https://extension.umaine.edu/publications/4307e/>

## Ingredientes

- 1 berenjena mediana, pelada y cortada en trozos de 1 1/2 pulgada
- 1/4 taza pasta de ajonjolí
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1/3 taza de perejil fresco, picado y empacado
- 1–2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de salsa de soya

## Direcciones

1. Cocine la berenjena al vapor en una bandeja para vapor.
2. Cubra y cocine al vapor hasta que la berenjena esté tierna cuando se inserta un tenedor, aproximadamente 5 minutos.
3. Agregue los ingredientes restantes y mezcle hasta que quede bastante suave, con machacador, en una licuadora o en un procesador.
4. Sirva en un tazón para mojar, tibio o a temperatura ambiente.
5. Adorne con perejil extra. Come con pan de pita o galletas.



Pequeños cambios,  
¡Gran diferencia!



## Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 cucharada	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	35
Grasa total:	2 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	15 mg
Carbohidratos totales:	3 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares Totales:	1 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína:	1 g

## Utensilios Necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cacerola
- Machacador de papas o tenedor
- Bol para servir

# LISTA DE COMPRA

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$11.83

Costo promedio/porción: \$0.74

Rinde la receta: 16 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Agregar 1 al carrito  
Berenjena



Agregar 1 al carrito  
Pasta de ajonjolí



Agregar 1 al carrito  
Limón



Agregar 1 al carrito  
Perejil



Agregar 1 al carrito  
Ajo

## Mis notas de cocina