

Dip de berenjena



**GREATER
CHICAGO**
- **FOOD** -
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 10

Prep: 15 minutos | Cocinar: 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 berenjena asada
- 1 1/2 cucharaditas sal
- 1 cucharadita condimento italiano
- 1 cucharadita jugo de lima
- 2 cebollas medianas, en rodajas finas
- 2 cucharadas aceite para cocinar

PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 375° F
2. Cortar berenjena a la mitad, de arriba a abajo. Poner sobre una bandeja para hornear y cocinar por 30 minutos.
3. Caliente aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agregue la cebolla, bajar el fuego, y cocinar hasta que estén caramelizadas. (Nota: Caramelizar significa cocinar lentamente hasta que la azúcar natural salga y las cebollas se doren). Retíralo del calor.
4. Poner berenjena, cebollas caramelizadas, jugo de limón, sal, y condimento italiano en un procesador de alimentos y pulsa durante 2 minutos.
5. Sirve con vegetales o chips.



Información Nutricional

Porción: 1/10 de la receta (2 onzas)

Calorías	46
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	343 mg
Carbohidratos	5 g
Fibra	2 g
Azúcares	2 g
Proteína	1 g

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository