

PATÉ DE BERENJENA ESPECIADA

INGREDIENTES (4 raciones)

- 1 Berenjena grande o 2 medianas
- 1 Cebolla
- 3 Dientes de ajo
- Zumo de 1 limón
- Comino molido
- Tomillo
- Pimienta negra
- 5 Cucharadas soperas de AOVE



Alumnado del ciclo de grado medio de cocina de BIRTLH.
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarrí Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

PREPARACIÓN

Limpiar y pelar las berenjenas y la cebolla. Se trocean en dados pequeños y se aliñan con el comino, el tomillo, el zumo de limón y 2 cucharadas soperas de AOVE. Se hornean durante 20 minutos a 200°C hasta que estén blanditas. Dejamos enfriar.

En el vaso de la batidora colocamos la mezcla y añadimos los ajos, y 2 cucharadas soperas de AOVE.

Para servir se añaden unas gotitas del resto del aceite mezclado con pimienta para aromatizar y dar brillo.

Nutrientes	por ración
Kcal	158
Proteínas (g)	1,94
Lípidos (g)	12,78
Hidratos de Carbono (g)	7,83
Potasio (mg)	362,25
Fósforo (mg)	40,74
Calcio (mg)	21,27
Sodio (mg)	4,90
Magnesio (mg)	19,06

*Bajo aporte calórico

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

La composición de la orina está influenciada, en parte, por la ingesta de alimentos, por lo que con una dieta adecuada podemos disminuir la cantidad de promotores implicados en la formación de litiasis urinaria presentes en la orina y así reducir el riesgo de padecer cálculos.