



ENSALADA TEMPLADA DE VERDURAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 300 g de berenjena
- 140 g de pimiento rojo
- 200 g de champiñón
- 100 g de queso mozzarella
- 40 g de aceite de oliva
- 10 ml de vinagre
- 1 diente de ajo
- sal
- 2 g de pimienta molida

LA PREPARACIÓN

- Asar los pimientos y la berenjena.
- Dejar enfriar.
- Pelar, quitar las semillas y cortar en tiras.
- Saltear con una cucharadita de aceite los champiñones laminados.
- Salpimentar.
- Mezclar todas las verduras.
- Incorporar el queso cortado en dados.
- Aliñar con una salsa vinagreta y servir.
- Vinagreta: Mezclar el ajo machacado con aceite, un poco de vinagre y sal.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 5.3 g	Grasas 14.5 g
Kcal 184	Proteínas 7 g