



BERENJENAS RELLENAS DE VERDURAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de berenjena
- 120 g de tomate
- 120 g de cebolla
- 120 g de calabacín
- 120 g de apio
- 40 g de aceite de oliva
- 20 g de queso parmesano

LA PREPARACIÓN

- Cocer la berenjena en agua. Cortarla por la mitad y quitarle la pulpa. Reservar.
- Pelar y picar finamente la cebolla, el apio, el calabacín y el tomate. Saltear en una sartén el apio con un chorrito de aceite.
- Mezclar la pulpa de la berenjena con las verduras, poner un poco de pimienta y rellenar las berenjenas, Ponerlas en una bandeja de horno, espolvorear con el queso rallado y dejar que se gratine.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 5.6 g	Grasas 11.7 g
Kcal 151	Proteínas 4.1 g