

Berenjenas mediterráneas



Ingredientes para 4 personas

- 4 pizcas de Hierbas provenzales
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- 2 Berenjenas
- 2 s Calabacines
- 1 Cebolla
- 3 Tomates
- 125 gramos de Queso (opcional)

Preparación

- 1) Cortar la berenjena longitudinalmente en dos y luego cada mitad en dos más, siendo un total de 4 cortes.
- 2) Cortar a rodajas el calabacín el tomate y la cebolla. Cortar a triángulos finitos el queso.
- 3) Ir colocando alternativamente las hortalizas y el queso en cada corte de la berenjena. Rociar con las hierbas aromáticas y aceite.
- 4) Introducir en el microondas tapado y a máxima potencia durante 17 minutos o hasta que al pinchar la berenjena esté bien blanda. Adornar con tomates cherry.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 196,81 Kcal.; Proteínas: 10,09 g; Hidratos de carbono: 12,86 g; Grasas: 11,50 g;

Comentario

La berenjena, el calabacín y la cebolla son hortalizas básicas en la dieta mediterránea. Ambas tienen gran porcentaje de agua y fibra.