

Montadito crujiente de salmón y berenjena



Ingredientes para 4 personas

- 16 piezas de Pan crujiente multicereales
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- 200 gramos de Queso Ricotta
- 2 Berenjenas
- 150 gramos de Salmón ahumado

Preparación

- 1) Cortar la berenjena en rodajas. En un recipiente apto para el microondas introducirla, agregar el aceite, taparlo y programar unos 7 minutos a máxima potencia.
- 2) Si se desea también se puede hacer a la plancha
- 3) Untar un poco de queso en cada pan crujiente, agregar la berenjena en forma de "sábana" y terminar con el salmón ahumado
- 4) Servir inmediatamente.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 348,73 Kcal.; Proteínas: 20,29 g; Hidratos de carbono: 32,42 g; Grasas: 10,90 g;

Comentario nutricional

Esta receta está creada siguiendo el método del Plato: 2/3 del plato contiene verdura (berenjena), 1/4 proteína (salmón y queso) y otro 1/4 de hidratos de carbono (pan multicereales)

Comentario gastronómico

Es importante dejar templar la berenjena antes de añadir el salmón para evitar que éste último se caliente.

Espolvorear con eneldo o albahaca fresca.