Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGANO

Berenjenas crujientes con miel

2 raciones · 292 kcal

Ingredientes

- 1 Berenjena cortada en medias lunas finitas
- Miel de caña o normal (al gusto)
- Harina de maíz
- Agua
- Zumo de medio limón
- Sal
- Aceite de girasol u oliva

POR RACIÓN

Proteínas	3,1 g
Grasas	16 g
Hidratos	38 g
Fibra	6,3 g

Elaboración

1. En un bol ponemos el agua, el zumo del limón y las berenjenas cortadas para que no se oxiden
2. En otro bol mezclamos la harina de maíz con el agua, vamos introduciendo las berenjenas previamente escurridas y de ahí a la sartén con el aceite bien caliente
3. Retiramos a un papel absorbente, servimos y terminamos con un chorrito de miel al gusto

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya