Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Milanesa de berenjena

1h · 2 raciones · 979 kcal

Ingredientes

- 2 berenjenas grandes
- 6 lonchas de queso mozarella
- 2 lonchas de jamón cocido
- 2 huevos batidos
- Panko para el rebozado
- Aove

POR RACIÓN

Proteínas	65 g
Grasas	55 g
Hidratos	59 g
Fibra	11 g

Elaboración

1. Cortamos las berenjenas en dos mitades sin llegar al final, añadimos un chorrito de aove por el centro y untamos bien
2. Llevamos las berenjenas al horno unos 40 min. a 180 grados, retiramos, quitamos las pieles, aplastamos un poquito y rellenamos con queso mozarella y jamón cocido
3. Pasamos las berenjenas por el huevo batido, el panko, colocamos sobre la bandeja de horno, añadimos un chorrito de aove y llevamos de nuevo al horno unos 20 min. a 180 grados o hasta que estén doraditas
4. Retiramos, servimos y listas para disfrutar

Hecho con CookNest

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