Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



ENSALADAS · VEGETARIANO

Ensalada de berenjena con burrata

1 ración

Ingredientes

- Berenjena
- Queso burrata
- Tomates secos
- Pipas de calabaza
- Orégano

ALIÑO

- Ágave
- Sal gruesa
- AOVE

Elaboración

1. Cortar una berenjena con un ancho de 1 cm aproximadamente
2. Cocinarla en una parrilla o en la plancha hasta que se reblandezca
3. Emplatar con queso burrata, tomates secos, pipas de calabaza, orégano y el aliño

RECOMENDACIONES

Cuidar la apariencia del plato, ya que empezamos a comer por la vista. Las ensaladas que combinan vegetales cocinados tienen mucho más sabor y elevan la presentación.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion