Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Berenjena con lentejas y burrata

1 ración 1176 kcal

Ingredientes

- Una berenjena
- Un bote de lentejas cocidas
- **4 cdas** de tomate frito o 1-2 concentrado de tomate
- **100g** espinacas baby
- Un poco de parmesano rallado
- **1** burrata
- Tomate seco
- Albahaca
- **100ml** caldo
- **100ml** bebida vegetal o leche

POR RACIÓN

Proteínas	**73 g**
Grasas	**47 g**
Hidratos	**127 g**
Fibra	**46 g**

Elaboración

1. Cortar la berenjena y cocinarla en el horno o en la freidora de aire hasta que quede blandita
2. En la misma sartén, añadir lentejas cocidas, tomate frito, muchas espinacas, queso parmesano, caldo casero o preparado, y un poco de bebida vegetal o leche
3. Remover todo bien y dejar cocinar unos minutos
4. Para absorber mejor el hierro de las espinacas o de las lentejas, añadir unas gotas de vinagre o limón
5. Para terminar, añadir las berenjenas ya cocinadas, una buena mozzarella o burrata, tomate seco, albahaca y un buen chorro de aceite de oliva virgen extra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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