Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES

Berenjenas rellenas

10min 2 raciones

Ingredientes

- Berenjenas
- Sal
- Aceite de oliva
- Calabacín
- Zanahoria
- Una latilla de atún
- Carne de las berenjenas
- Un huevo cocido
- Queso sin lactosa

Elaboración

1. Corta la berenjena en dos mitades
2. Haz unas rajas con el cuchillo y añade un poco de sal y aceite de oliva
3. Llévalas al microondas durante 5 minutos a máxima potencia
4. Mientras, corta el calabacín y la zanahoria y échalos en una sartén con un chorrito de aceite de oliva
5. Cuando pite el microondas, saca las berenjenas y retira la carne de su interior
6. Añade una latilla de atún y la carne de las berenjenas a la mezcla
7. También puedes añadir un huevo cocido
8. Rellena las berenjenas, echa mucho queso y mete las berenjenas al horno durante 5 minutos

RECOMENDACIONES

Aptas para intolerantes al gluten, a la lactosa (con queso sin lactosa) y para dieta FODMAP. Puedes sustituir el atún por otra fuente de proteínas, como pollo en tiras.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga