Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES

# Cachopo de berenjena

10min  1 ración

## Ingredientes

- Berenjena
- Sal
- Aceite de oliva
- Tomate
- Pavo
- Queso
- Huevo
- Pan rallado
- Aceite de oliva en spray

## Elaboración

1. Parte una berenjena a la mitad, añade sal y un chorrito de aceite de oliva
2. Microondas unos minutos hasta que esté blandita
3. Retira la piel y aplana los laterales
4. Rellena con tomate, pavo y queso (o tu combo favorito)
5. Reboza en huevo y pan rallado
6. Un toque de aceite de oliva en spray
7. Al horno ~10 min (yo usé grill para dorar)

RECOMENDACIONES

Prueba con pollo, atún o versión veggie total. La creadora usó grill para dorar.

Hecho con CookNest