Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES

Berenjenas rellenas rápidas con atún

15min 1 ración

Ingredientes

- Berenjena
- Un chorrito de aceite de oliva
- Pimentón
- Orégano
- Sal
- Salsa de tomate
- Una latita de atún
- Huevo cocido (opcional)
- Un poquito de queso rallado

Elaboración

1. Pinchar la berenjena y añadir un chorrito de aceite de oliva, pimentón, orégano y sal
2. Llevar al microondas unos 5 minutos
3. Mientras tanto, preparar el relleno con salsa de tomate y una latita de atún, y huevo cocido si se quiere
4. Sacar la berenjena, retirar el interior y mezclarlo con el relleno
5. Volver a rellenar la berenjena, añadir un poquito de queso rallado por encima y meter al microondas hasta que el queso se funda

Hecho con CookNest

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