

PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Berenjenas asadas en microondas

10min · 4 raciones · 38 kcal

Ingredientes

2 berenjenas

POR RACIÓN

Proteínas	**1,5 g**
Grasas	**0,3 g**
Hidratos	**8,9 g**
Fibra	**4,5 g**

Elaboración

1. Lava las berenjenas y pínchalas varias veces por su superficie, y haz un corte alrededor del tallo.
2. Colócalas en un recipiente apto para microondas (a mí me gustan de cristal).
3. Envuélvelas varias veces con papel film para asegurarnos de que no se rompa mientras está en el micro.
4. Mételo al microondas a máxima potencia durante 8 minutos.
5. Saca el recipiente, corta con cuidado para no quemarte con el papel film, y deja que se templen las berenjenas.
6. Puedes dejarlas con la piel y guardarlas en la nevera si no las vas a usar inmediatamente. También puedes congelarlas y usarlas más adelante.
7. Si vas a usarlas, pélalas, y puedes cortarlas en tiras, en daditos, abrirlas por la mitad y ponerles queso... o aliñarlas con sal, pimienta, comino, pimentón y aceite de oliva virgen extra.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas para el día a día con Javier Linde

cooknest.app/@recetasconjavier · Instagram @recetasconjavier