

Berenjenas a la plancha con salsa de yogur y granada

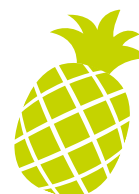


INGREDIENTES:

(2 PERS COMO ENTRANTE, 1 COMO PLATO)

- 1 berenjena grande
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 yogur natural
- 1 cucharada de mostaza
- 1 lima
- Pimienta negra
- Sal
- Unas hojas de albahaca fresca o menta
- 1/2 granada

nutrium
Centro de Nutrición y Dietética



ELABORACIÓN

Corta la berenjena en rodajas longitudinales gruesas, deben salir entre 3 y 4 rodajas. Unta estas rodajas con un poco de aceite de oliva virgen extra, añade una pizca de sal y pimienta y ponlas en la plancha bien caliente, 2 min por cada lado.

Mientras se hace la berenjena, en un bol mezclarás un yogur natural con 1 cucharada de mostaza, 1 cucharada de aceite de oliva, el jugo de media lima y un poco de su ralladura, 2-3 hojas de menta o albahaca picadas, una pizca de sal y otra de pimienta negra y reserva.

Si no tienes hierbas frescas puedes usar seca.

Cuando la berenjena esté hecha, en la misma plancha o en una bandeja, coloca las rodajas y sobre ellas, la salsa de yogur. Por encima pones los granos de granada y finalmente espolvoreas con un poco de lima rallada.

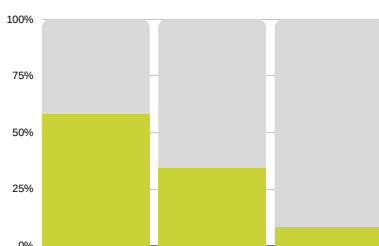
También puedes añadirle unos frutos secos picados

Seguro que te sorprendes con tantos sabores en un sólo bocado.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	201.5kcal	403 kcal
Grasas	12.98 g	25.9 g
Hidratos	16.88 g	33.7 g
Proteínas	3.4 g	6.8g
Fibra	5.3 g	10.6 g
Sal	0.45 g	0.9g



Consejo:

Esta receta es baja en calorías, rica en fibra y muy sabrosa para comer verdura. Es una receta apta para vegetarianos, aunque no para personas veganas (yogur)