

PIZZETAS DE BERENJENA

INGREDIENTES:

- 1 berenjena mediana
- Tomate tamizado o salsa de tomate casero
- Queso manchego rallado o mozzarella rallada
- Aceite de oliva virgen extra
- Orégano y pizca de sal yodada

PREPARACIÓN:

- 01.** Lava y corta en rodajas no demasiado finas la berenjena
- 02.** Untar cada rodaja con tomate, añade un poco de queso y orégano
- 03.** Unta en aceite el papel de horno donde se colocan las pizzetas y hornea durante 15-20 min a 200°C o hasta que doren



Usar verdura como base de una receta permite poder cubrir la ración suficiente de este grupo de alimentos y así cumplir el método del plato saludable fácilmente.