

Albóndigas de berenjena al horno



Fácil



40 min.



4 raciones



0,95 €/ración

INGREDIENTES

- 2 berenjenas grandes
- 1 huevo
- 50 g pan rallado
- 50 g harina de avena
- 40 g de parmesano o manchego rallado fino
- Perejil fresco
- Pimienta
- 1 c.s. de ajo en polvo
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra



ALÉRGENOS




ELABORACIÓN

1. Cortar en daditos pequeños la berenjena y la sofreímos en una sartén con un poco de aceite a fuego medio durante aproximadamente 5 hasta que esté blandita. Retiramos del fuego.
2. Añadimos los restante ingredientes y el huevo previamente batido, el perejil picado y removemos bien. Dejamos enfriar la mezcla.
3. Moldeamos la masa en forma de bolas y las disponemos en un tablero de horno durante 20 minutos o hasta que estén doradas.

4. Las puedes acompañar con ensalada y salsa de yogur.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|  por ración | energía | hidratos de carbono | azúcares | grasas | grasas saturadas | proteínas | fibra | sal |
|---|----------|---------------------|----------|--------|------------------|-----------|-------|-------|
| | 216 kcal | 29 g | 5,1 g | 6,4 g | 2,6 g | 12 g | 6 g | 0,3 g |

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si te sobra berenjena de esta receta, o si se está poniendo mala, puede utilizarla para hacer una baba gaboush (receta de mes de junio).

CONSEJOS CONSCIENTES

- La berenjena es un alimento muy versátil que puede ser utilizada en ensaladas, al horno, en guisos o frita. Muy rica en agua y fibra y con pocas calorías.