Berenjenas Rellenas Gratinadas

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Media | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **4 uni** berenjenas
- ✔ **1/2 kg** carne picada magra
- ✔ **2 uni** huevos
- ✔ Condimientos y pimienta *(a gusto)*

Preparación

1. Cortar las berenjenas al medio, salarlas y dejarlas boca abajo para que pierdan el sabor amargo.
2. Cocinarlas en agua salada.
3. Extraerles la pulpa y mezclarla con la carne, huevo y condimento.
4. Repartir entre las berenjenas. hornear 30 minutos.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038