Milanesas de berenjena

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

1 porciones | 20 min cocción | 20 min total | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **100 gr** berenjenas
- ✔ **1 cda** perejil picado
- ✔ **1 uni** huevo
- ✔ **2 cdas** pan rallado
- ✔ **300 gr** salvado de avena

Preparación

1. Pelar y cortar las berenjenas en láminas o rebanadas.
2. Pasar las berenjenas por el huevo batido junto con el perejil y luego rebozar con la mezcla de pan rallado y avena.
3. Colocar en placa para horno rociadas con rocio vegetal y hornear 15 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
+54 9 11 3204-8844