



Berenjenas con tofu

Ingredientes 2 Personas

- 2 berenjenas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 200g de tofu
- 20g de queso de cabra
- 3 cucharadas de tomate frito casero
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada
- Sal y pimienta



Elaboración

Corta las berenjenas por la mitad y con un cuchillo extrae toda la carne.

Vierte un hilillo de aceite sobre las berenjenas y llévalas al horno en una bandeja con papel vegetal (así no se ensucia).

Pela la cebolla y pícala pequeña y empieza a rehogar en el aceite y tapado.

Pica también los pimientos y la carne de la berenjena y añade a la sartén. Cocina en torno a los 12-14 minutos.

Con la picadora tritura el tofu y añádelo a la sartén. Incorpora también el tomate frito casero y un poco de sal, pimienta y la nuez moscada. Mezcla bien y apaga el fuego.

Saca las berenjenas del horno y rellénalas con toda la mezcla.

Ralla un poquito de queso sobre ellas y vuelve al horno durante 10 minutos.

Sirve.



Por ración

Calorías
289 Kcal

Proteínas
3,31 g

Hidratos
8,4 g

Grasas
2,48 g

Sal
1,85g



XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA



ximena loayza_dn



info@loquecomescueta.com



654876966