

BERENGENA RELLENA LIGERA



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Flor Roja **Recetizador:** consuelo ruso m



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Casera

Coste: Económico

Descripción:

Aquí os dejo unas berenjenas rellenas muy ligeritas ya que no llevan ni sofrito de tomate ni besamel, a ver que os parece!!

Ingredientes para 4 personas :

- 2 berenjenas
- 1 cebollita
- aceite de oliva
- 1 pimiento verde italiano
- queso parmesano
- 1 bandeja de champiñones
- 1 pechuga de pollo a trocitos
- sal hierbas provenzales

Preparación:

Paso 1

Partir las berenjenas por la mitad y asar al horno hasta que estén blanditas Vaciar y picar la pulpa de la berenjena sofreir la cebolla, añadir el pimiento, la pechuga y la pulpa de las berenjenas añadir los champis laminados sazonar con la sal y las hierbas rellenar las berenjena espolvorear con el queso y al horno a gratinar!!