Verduras al horno

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

Creador: Daniel Olmedo M **Recetizador:** chama



Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Receta fácil a base de verduras apta para diabéticos.

Ingredientes para 4 personas :

- 1 Berenjena grande
- 1 Patata grande
- 1 Calabacín
- 1 Cebolla blanca
- 1 Tomate grande
- 1 Pimiento rojo mediano
- 2 Dientes de ajo
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 Cucharada pan rallado
- Sal

Preparación:

Paso 1

Primero ponemos a calentar el horno a 170 ºC. Se lavan y se pican todas las verduras. La patata, la berenjena y la cebolla se cortan en rodajas finas.

Paso 2

Se echa el aceite de oliva en la fuente y después se ponen las ver-duras por este orden: primero la patata, luego la cebolla, el calabacín, el tomate y el pimiento y, por último, las rodajas de berenjena.

Paso 3

Una vez colocado todo, se esparce la cucharada de pan rallado por toda la fuente. Se introduce en el horno a

170 ºC durante 50 minutos.