

# BERENGENA RELLENA LIGERA



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Flor Roja **Recetizador:** Ampyla



**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!!