

"Sándwiches" de Berenjena

Las berenjenas resultan ser uno de los mejores aliados para la salud, su temporada se inicia con la llegada del calor y suele alargarse hasta principios de otoño, aunque su mejor momento (en España) son los meses de mayo y junio.

INGREDIENTES:

- Ingredientes:

- 1 ud. Berenjena mediana (300g aprox.)
- 6 Lonchas finas de pechuga de pavo
- 1 Loncha de queso light o de mozzarella (o 3 quesitos en porciones desnatados)
- ½ Cucharadita de pimentón dulce
- ½ Cucharadita de orégano
- ½ Cucharadita de ajo en polvo
- 1 Cucharadita de aceite de oliva

1

Racion



ELABORACIÓN:

1. Lavar y cortar la berenjena en lonchas de 1 cm aproximadamente (unas 10-12 rodajas)
2. Colocar en un plato, espolvorear con las especias (pimentón, orégano y ajo) y regar ligeramente con un hilo de aceite. Meter en el microondas 3- 4 minutos a potencia máxima hasta que estén hechas (o en el horno a 200º 10-15 minutos).
3. Cortar la loncha de queso en 6 trozos iguales o los quesitos porciones por la mitad)
4. Montar los "sándwiches" colocando primero una rodaja de berenjena, encima de ésta una loncha de pechuga de pavo doblada, sobre un trocito de queso y para terminar otra rodaja de berenjena. Repetir hasta agotar los ingredientes.
5. Una vez montados todos los "sándwiches", meter en el microondas otro minuto más para fundir el queso.
6. Servir caliente, espolvoreando con unas hojas de albahaca como decoración.