

Berenjenas a la italiana

Ingredientes

- 2 berenjenas peladas y partidas en cuatro
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- ½ taza de cebolla finamente picada
- 2 tallos de apio picados
- 4 tomates regulares
- 1 cucharadita (de té) de orégano
- 1 cucharadita (de té) de alcaparras
- Pimienta
- 1 Pizca de sal

Preparación

- En una cacerola, remojar la berenjena por 30 minutos en agua fría y sal. Cuele y seque.
- En una sartén, colocar el aceite de oliva y sofría el ajo, la cebolla y apio. Cocinar por algunos minutos y luego agregar los tomates, orégano, sal y pimienta.
- Agregar las berenjenas y sofreír por 5 minutos más.
- Agregar las alcaparras y cocinar por 10 minutos más. Servir caliente.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	96
Proteínas (g)	2
Lípidos (g)	5
Colesterol (mg)	0
Hidratos de Carbono (g)	11
Sodio (mg)	45
Índice Glicémico (IG)	Bajo



4 porciones



Nivel: Fácil



50 minutos