

## Berenjenas rellenas con champiñones y pavo

### Ingredientes

- 4 berenjenas grandes.
- 1 cebolla mediana cortada en cubos pequeños.
- 200 gr de carne molida de pavo.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- ½ bandeja de champiñones cortados en cubos pequeños.
- 1 zanahoria rallada.
- 2 dientes de ajo cortados finamente.
- Pimienta.
- 1 pizca de sal.
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado.

### Preparación

- Lavar las berenjenas y cortarlas por la mitad en forma horizontal.
- Disponerlas en una fuente y llevarlas a horno precalentado a 180 grados por unos 20 minutos (asegúrese que la fuente sea apta para el horno).
- Colocar la cucharada de aceite de oliva en una sartén y calentar a fuego medio. Agregar la cebolla, la zanahoria, el ajo y sofreír hasta que la cebolla esté más cristalina.
- Agregar la carne molida, los champiñones, condimentar con sal y pimienta, cocinar por unos minutos y reservar.
- Una vez que hayan transcurrido los 20 minutos de las berenjenas en horno, retirarlas y con la ayuda de una cuchara, ahuecarlas para sacar su relleno (debemos dejar en reserva la cáscara de las berenjenas para luego rellenar). Unir el sofrito, la carne molida y la pulpa de la berenjena. Mezclar bien.
- Dividir el relleno en las bases de las berenjenas, espolvorear queso parmesano rallado en la superficie y llevarlas a horno por 15 minutos aprox. a 180 grados o hasta que estén doradas en la superficie.

### Información nutricional

1 porción

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| Energía (Kcal)          | 161   |
| Proteínas (g)           | 14,7  |
| Lípidos (g)             | 5,8   |
| Colesterol (mg)         | 3,8   |
| Hidratos de Carbono (g) | 12,1  |
| Sodio (mg)              | 240,4 |
| Índice Glicémico (IG)   | Bajo  |



4 porciones



Nivel: Fácil



50 minutos