

Crostinis de berenjena y tomates asados

Ingredientes

- 2 tomates medianos cortados en cuartos y sin semillas
- 1 berenjena mediana
- 1 pizca de sal
- Pimienta negra molida
- ½ ajo cortado en láminas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pan baguette trozado en 12 partes de 1 cm de ancho
- Berros para decorar (opcional)

Preparación

- Cortar la berenjena por la mitad y a lo largo sin retirar la cáscara. Realizar unas incisiones en forma de cruz por la parte que está sin cáscara a modo de facilitar la cocción.
- En una budinera o bandeja de horno colocar la berenjena, los tomates y los ajos en láminas, condimentar con sal, pimienta y adicionar la cucharada de aceite de oliva en la superficie.
- Llevar a horno medio por alrededor de unos 30 minutos hasta que estén bien asados.
- Enfriar, retirar la pulpa de la berenjena y cortar en cubos pequeños la cáscara, de la misma forma cortar los tomates.
- Unir bien la pulpa de berenjena, la berenjena cortada y los tomates cortados. Si desea se puede añadir unas gotitas de jugo de limón.
- Colocar el pan baguette trozado en 12 partes en una lata de horno, pincelar suavemente con aceite de oliva y hornear a fuego medio por unos 4 a 6 min aproximadamente.
- Sobre cada tostada colocar una cucharada de la mezcla de las berenjenas con los tomates asados. Añadir unas hojitas de berros para decorar.

Información nutricional

1 porción

| | |
|-------------------------|------|
| Energía (Kcal) | 76 |
| Proteínas (g) | 1,5 |
| Lípidos (g) | 2,1 |
| Colesterol (mg) | 0,5 |
| Hidratos de Carbono (g) | 12,9 |
| Sodio (mg) | 132 |
| Índice Glicémico (IG) | Bajo |



6 porciones



Nivel: Medio



50 minutos