

Berenjena

...estilo pizza!

INGREDIENTES:

350gr de berenjena
50gr de tomate triturado
75gr de ricotta
5gr de albahaca fresca

Sal i pimienta negra al gusto
Especias sugeridas (1/2 cucharadita):
orégano, romero, tomillo, perejil,
cebolla y/o ajo en polvo

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 200° y, mientras, lava las berenjenas y córtalas en rodajas de un dedo de grosor. A continuación, colócalas en una bandeja de horno sobre papel vegetal añadiendo sal. Déjalas reposar unos minutos y, finalmente, seca el agua sobrante con papel absorbente.
2. Hornea las berenjenas unos 20 minutos. Recuerda darles la vuelta a los 10 minutos para que queden doradas por los dos lados.
3. Paralelamente, prepara la mezcla de especias añadiendo a tu gusto.
4. Cuando la berenjena ya esté dorada, saca la bandeja y añade una cucharada de tomate triturado natural sobre cada rodaja. Encima del tomate, añade la mezcla de especias que hayas preparado y, finalmente, la ricotta.
5. Hornea durante 10 minutos más y, antes de servirla, pon la albahaca fresca sobre cada rodaja.

ASÍ TE BENEFICIA LA BERENJENA:

Uno de los beneficios para la salud de esta reina de septiembre es su poder desintoxicante. El consumo de berenjena favorece la eliminación de sustancias indeseables del organismo, ayudando a controlar la tensión y, a la vez, favoreciendo los procesos digestivos. Es rica en distintos tipos de vitaminas (A, B1, B2 y C), contiene minerales (potasio, calcio, magnesio, hierro y fósforo) y es baja en calorías.

¡Un secreto! La piel contiene nasunina, un antioxidante que solamente encontramos en la berenjena y que retarda el envejecimiento.