BERENJENAS MEDITERRÁNEAS

Ingredientes para 4 personas

- Hierbas provenzales
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 berenjenas
- 2 calabacines
- 1 cebolla
- 3 tomate
- 125 gramos de queso tierno light

Preparación

1) Cortar la berenjena longitudinalmente en dos y luego cada mitad en dos más, siendo un total de 4 cortes.

2) Cortar a rodajas el calabacín el tomate y la cebolla. Cortar a triángulos finitos el queso.

3) Ir colocando alternativamente las hortalizas y el queso en cada corte de la berenjena. Rociar con las hierbas aromáticas y aceite.

4) Introducir en el microondas tapado y a máxima potencia durante 17 minutos o hasta que al pinchar la berenjena esté bien blanda. Adornar con tomates cherry.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 200,49 Kcal.; Proteínas: 10,22 g; Hidratos de carbono: 13,64 g; Grasas: 11,50 g;

Comentario nutricional

Teniendo en cuenta que la berenjena y el calabacín son hortalizas con gran porcentaje de agua y fibra, este plato es perfecto para personas con diabetes.

Para esta receta se ha elegido un queso bajo en grasa para que le de un poco más de sabor al plato. En casos de exceso de colesterol es importante elegir quesos bajos en grasa y ponerlos en poca cantidad. Se podría usar una *mozzarella* fresca.