

Ensalada de Berenjena y Queso Fresco

Las berenjenas son hortalizas diuréticas y muy versátiles, por tanto interesantes en las dietas de pérdida de peso. Esta ensalada la puedes preparar en un momento y es tan sencilla que hasta tus hijos querrán ayudarte a hacerla.

INGREDIENTES:

- 1 Tomate grande
- 1 Berenjena pequeña
- 150 g queso fresco

VINAGRETA:

- 15g Aceite de oliva
- 5g Vinagre de Módena
- 5g Mostaza a la antigua
- Albahaca fresca picada



ELABORACIÓN:

1. Cortar la berenjena a rodajas y asarla en una sartén o en el horno. Dejar enfriar.
2. Pelar el tomate y cortarlo en rodajas
3. Cortar el queso en rodajas
4. Montar el plato, intercalando una rodaja de tomate con una de berenjena y una de queso con una hoja de albahaca encima, hasta completar el plato.
5. Prepara la vinagreta mezclando todos sus ingredientes y echarla sobre la ensalada.
6. Servir