

Berenjena de parmesana con ajo



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4

Prep: 15 minutos | **Cocinar:** 25 minutos

INGREDIENTES

- 1 berenjena grande
- 4 cucharadas aceite de oliva
- 1 taza migas de pan
- 1/4 taza queso parmesano rallado
- 1/2 cucharadita pimentón ahumado
- 1/2 cucharadita ajo en polvo
- 1/2 cucharadita hierbas italianas



PREPERACIÓN

1. Comienza preparando la berenjena: lavar la berenjena y cortar la parte verde. A continuación, corte la berenjena en rodajas de media pulgada. Ponga todas las piezas en colador o estante de enfriamiento sobre una bandeja para hornear, pone sal y deje sentarse durante al menos 30 minutos
2. Ponga el aceite de oliva en un tazón.
3. Mezcla las migas de pan, las especias y el queso parmesano en otro tazón.
4. Ponga cada rodaja de berenjena en aceite primero, luego la mezcla de empanado. Ponga en una lámina de aluminio o papel de pergamino forrado para hornear.
5. Hornee en el horno de 400°F por 15 minutos, luego voltee cada pieza y hornee por 7 minutos más. La berenjena debe ser dorada y el panrón crujiente.
6. Servir como aperitivo o uso en berenjena parmesano.

Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta

Calorías	194
Grasa Total	15 g
Grasa Saturada	2.5 g
Colesterol	4 mg
Sodio	94 mg
Carbohidratos	12.2 g
Fibra	4 g
Azúcar	5 g
Proteína	4 g

Fuente de receta:
Crunchycreamysweet