

Receta saludable

Ensalada de berenjenas al grill con mozzarella y pistachos

Ingredientes



- Berenjena

1 ud.
- Pistachos pelados

1/4 taza
- Mozzarella

1 bola
- Vinagre balsámico

Al gusto
- Albahaca fresca

Al gusto
- Sal

Al gusto
- Aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas

Valores Nutricionales

Calorías	280 kcal
Proteínas.....	19 g
Grasas Totales	18 g
Saturadas	6 g
Carbohidratos.....	13 g
Azúcares.....	5 g
Fibra	5 g
Sodio.....	300 mg

Preparación

- 1

Corta la berenjena en rodajas finas, rocía con sal y deja reposar 30 minutos.
- 2

Transcurrido el tiempo, seca con ayuda de un papel absorbente y unta con una cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- 3

Asa las rodajas de berenjena en una parrilla o sartén grill a fuego medio-alto hasta que estén tiernas y doradas, aproximadamente 3-4 minutos por cada lado.
- 4

Mientras tanto, trocea los pistachos pelados y reserva.
- 5

Corta la bola de mozzarella fresca en rodajas o trozos medianos.
- 6

En un plato, coloca una cama de berenjena asada, añade la mozzarella encima y espolvorea con los pistachos y hojas de albahaca fresca.
- 7

Añade sal al gusto y, si lo deseas, rocía con un poco de vinagre balsámico líquido y un chorrito adicional de aceite de oliva virgen extra para realzar los sabores.
- 8

Sirve la ensalada a temperatura ambiente o ligeramente tibia.

