

**ENSALADA DE BERENJENA Y TOMATES ASADOS** 2 porciones**INGREDIENTES**

- 1 unidad mediana de berenjena [360 g]
- 2 unidades medianas de tomate [280 g]
- 2 Porciones de queso Feta Hacendado [60 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 8 unidades sin hueso de aceituna negra, en salmuera [24 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno a 200 °C.
- 2º Lava la berenjena y córtala en dados de unos 3 centímetros de grosor.
- 3º Lava y corta los tomates en gajos de unos 2 centímetros de grosor.
- 4º Pica muy finamente un diente de ajo. Viértelo en un cuenco, añade el aceite de oliva y revuelve bien.
- 5º En una bandeja o recipiente apto para horno coloca los trozos de berenjena y de tomate. Esparce por encima de los mismos el aceite con ajo que acabas de preparar. Añade varias pizcas de sal y de orégano a todo. Y revuelve las verduras bien para que queden bien impregnados.
- 6º Hornea a 200°C durante 40-45 minutos. En mitad de cocción, revuelve las verduras con una cuchara.
- 7º Cuando veas que las verduras están bien asadas apaga el horno. Colócalas en la bandeja donde vas a servir la ensalada, esparce el queso feta por encima y las aceitunas negras. Puedes añadir un poquito de aceite de oliva y ¡lista tu ensalada!
- 8º A veces las berenjenas pueden resultar un poco amargas. Si quieres evitarlo puedes colocar los cubos de berenjena en un recipiente. Cubrirlos con agua y añadir varias cucharadas de sal. Déjalas en remojo durante 20-30 minutos. Pasado ese tiempo retíralas del agua, cuélalas y colócalas en el recipiente del horno y sigue la receta tal cual.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [302 g]	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	170 kcal	8 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	14 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	107 mg	324 mg	13 %