

ESCALIVADA

Escalivada con hortalizas de temporada

 15 minutos
 45 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla [80 g]
- 1 unidad mediana de berenjena [360 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de almendra, cruda [20 g]
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva virgen extra [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar las verduras y quitar el corazón del pimiento sin llegar a trocearlo, pelar la cebolla y los ajos, posteriormente añadir sal, pimienta negra y aceite de oliva por encima de todo y envolver en papel de aluminio de manera individual.
- 2º colocar las verduras en la bandeja de horno envueltas y e introducir en el horno a mitad altura durante 25 minutos a 180°, (durante los últimos 3-5 minutos añadir las almendras enteras para que se doren en el horno) tras ese tiempo comprobar su estado pinchando con un cuchillo en las diferentes piezas.
- 3º dejar enfriar y pelar las diferentes hortalizas, posteriormente trocear a tiras y juntar en un bol con aceite, sal, pimienta y al gusto se puede adicionar comino. Picar las almendras tostadas, añadirlas, homogeneizar todo bien y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [271 g]	% DDR
ENERGÍA	49 kcal	134 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	3 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	4 mg	10 mg	0 %