



ESCALIBADA C/ QUESO DE CABRA

 25 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 berenjena
- 1/2 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1/3 de rulo de cabra en rodajas
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Vinagre balsámico (un buen chorro)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y secar las verduras y asar en el horno a 200°C durante 20 minutos. La cebolla podemos meterla cortada en aros.
- 2º Mientras se asan las verduras, echar en una cazuela pequeña un buen chorro de vinagre balsámico y una cucharada de miel. Reducir durante 5 minutos a fuego medio, hasta que quede una textura tipo jarabe.
- 3º Una vez asados, quitar la piel a berenjena y pimientos y cortar en tiras.
- 4º Cortamos el queso de cabra en rodajas y le damos un golpe de calor mientras pelamos y cortamos las verduras asadas, para que esté dorado y crujiente.
- 5º Servir las tiras de verdura en un plato con un chorro de aceite de oliva y coronamos con las rodajas de queso de cabra. Sobre éste, echamos la reducción de miel y vinagre.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [455 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	390 kcal	19 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	33 %
H. CARBONO	4 g	18 g	7 %
AZÚCARES	4 g	17 g	19 %
GRASA	6 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	3 g	14 g	68 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	92 mg	418 mg	17 %