Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Escalivada

Este plato es muy sencillo y puede servir para complementar una cena, como guarnición o como plato, según como lo acompañes.

La berenjena y el pimiento son hortalizas con un bajo valor calórico, ricas en fibra y con múltiples usos culinarios. La berenjena contiene abundantes minerales y vitaminas A, B y C. El pimiento, es más rico en vitaminas A, C y E.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES:

- 1 pimiento rojo grande
- 1 berenjena
- 1 cebolla dulce
- Aceite de oliva y sal

¿Cómo lo preparo?

Introducir el pimiento entero, la berenjena quitando solo la parte verde entera, la cebolla pelada partida por la mitad. Rociar con aceite. Introducir en el horno o freidora de aire durante 20 minutos a 180 grados. Transcurrido el tiempo darle la vuelta e introducir otros 20 minutos a 180 grados. Esperar a que se enfríe. Pelar. Partir en tiras. Sazonar al gusto y rociar con aceite.

Lo puedes acompañar con lomos de bonito y huevo duro, con bacalao desmigajado o comerlo sólo ¡qué también está buenísimo!

Fuente: Paloma de la Calle Tejerina (colaboradora)

Palabras clave:
alimentación saludable

verduras

receta

Recursos relacionados:

Creciendo en verde

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación