

# Berenjena rellena de pavo



Porción: 4 personas

## Ingredientes:

400 grs. Brochetas de pavo  
4 Berenjenas pequeñas  
2 jitomates  
½ cebolla  
6 tomates cherry  
Aceite de olivo  
Vinagre balsámico  
Semillas de mostaza  
Romero seco  
Sal y pimienta

## Información Nutricional

Porciones por receta	4	Personas	
Cantidad por Porción	1		
<b>Calorías (kcal)</b>	300	<b>15%</b>	<b>%D</b>
			<b>R</b>
<b>Grasa Total (g)</b>	5.7	<b>10%</b>	
<b>Colesterol (mg)</b>	62.0	<b>21%</b>	
<b>Sodio (mg)</b>	65.0	<b>3%</b>	
<b>Carbohidratos Totales (g)</b>	36.6	<b>12%</b>	
Fibra Dietética (g)	20.0	<b>67%</b>	
<b>Proteínas (g)</b>	31.2		
Calcio		<b>9%</b>	
Hierro		<b>18%</b>	
Vitamina A		<b>53%</b>	
Vitamina C		<b>41%</b>	

## Modo de preparación:

### Relleno:

Acitronar en aceite la cebolla, agregar jitomate y brochetas de pavo previamente sazonadas.

En un trozo de papel aluminio colocar la berenjena, colocar sal y pimienta, enrollar en el papel y colocar en un comal a asar durante 10 minutos o a que se ablande

### Vinagreta:

Mezclar aceite de olivo, vinagre balsámico, semillas de mostaza y romero

### Montaje:

Partir la berenjena, rellenar con pavo, colocar tomate cherry de guarnición y la vinagreta.



*Chef Angeles Urréta*

