

Berenjenas blancas al horno. [Sabrosas y bajas en calorías

La berenjena contiene mucha agua y es baja en calorías, por lo que además de ayudarnos a no engordar, también limpiará nuestro organismo de líquidos acumulados y de toxinas. Las **berenjenas blancas** son muy similares a las que consumimos habitualmente. De modo que sus propiedades nutricionales son iguales. Su fibra cuidará de nuestro intestino, contiene vitaminas A y C, carotenos, y minerales como el potasio, el magnesio o el calcio. Tienen un sabor delicioso y combinan muy bien con multitud de alimentos, así que se pueden elaborar muchas recetas con ellas. Nosotras las hemos preparado al horno, porque de esa forma están simplemente exquisitas, y además las hemos combinado con tomate, que también contiene mucha agua, y con queso cheddar que queda muy crujiente y sabroso. Este plato no puede estar más rico, esperamos que lo preparéis y que lo disfrutéis mucho.

Berenjenas blancas

Ingredientes

3 berenjenas blancas

6 tomates pera medianos

1 cebolla grande

6 ramitas de tomillo fresco

4 lonchas de queso cheddar o el que os guste

3 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra

Sal al gusto. Nosotras le hemos puesto una sal que nos encanta, se llama HERBAMARE y tiene una mezcla de sal marina sin refinar con plantas aromáticas y hortalizas frescas de cultivo biológico.

Preparación de las Berenjenas blancas

Primero cortamos las berenjenas en rodajas no muy finas. Pelamos los tomates y los cortamos también en rodajas, al igual que la cebolla.

En una sartén ponemos el aceite y freímos la cebolla con un poquito de sal. Reservamos.

En una fuente para el horno vamos montando capas. Primero ponemos una capa de berenjena, después otra de tomate, luego la cebolla frita, las ramitas de tomillo y el queso. Este proceso lo haremos dos veces, quedando en la capa última el queso. Si crees que lleva poco aceite le puedes poner un chorrito del que ha quedado de freír la cebolla, aunque eso es al gusto de cada uno. Por último, lo espolvoreamos con sal.

Precalentamos el horno a 180° y hornaremos este pastel de berenjenas durante 50 o 60 minutos. Hay que servirlo recién hecho.

Si te ha gustado esta receta de verduritas tan rica, te recomendamos nuestro [Asado de patatas violeta](#).