



Canoa indiana

VCT: 127,7Cal.

Ingredientes		Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
Berenjena	200 gr.	6	2	--
Queso Blanco	50 gr.	2	6.5	2.7
Jamón	20 gr.	--	4.4	1.4
Cebollín picado	20 gr.	1.6	0.2	--
		9.6 gr.	13.1 gr.	4.1 gr.
		38.4 cal.	52.4 cal.	36.9 cal.
		30.07%	41.03%	28.8%

Preparación

- Cortar las berenjenas a lo largo en mitades. Hacer unos cortes en la pulpa. Espolvorear con sal gruesa y dejar reposar 30 minutos. Lavarlas y escurrirlas.
- Colocarlas en una asadera con un poco de agua en horno moderado.
- Retirarlas a los 20 minutos, colocar ½ feta de jamón sobre cada canoa y el queso con el cebollín y sal.

Dar un golpe de horno en el momento de servir las para que se funda el queso