

## Berenjena Rellena a la Parrilla

### Ingredientes:

- 3 berenjenas pequeñas, cortadas a la mitad a lo largo
- ¼ de taza de pan rallado seco sazonado
- 2 cucharadas. Cebolla picada
- 1 ½ cucharada. albahaca fresca picada fina
- 3 tomates ciruela, finamente picados
- 1 cucharada. perejil picado
- 4 dientes de ajo picados
- ¼ de cucharadita condimento de hierbas sin sal
- ¼ de cucharadita pimienta negro
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal



### Nutrition Facts

Serving Size 1/2 eggplant (325g)  
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

**Calories** 140      **Calories from Fat** 50

% Daily Value\*

**Total Fat** 6g      **9%**

Saturated Fat 1g      **5%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg      **0%**

**Sodium** 300mg      **13%**

**Total Carbohydrate** 22g      **7%**

Dietary Fiber 10g      **40%**

Sugars 8g

**Protein** 4g

Vitamin A 8%      •      Vitamin C 20%

Calcium 4%      •      Iron 6%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

### Direcciones:

1. Corta la berenjena por la mitad y saca el centro y colocalo en un tazón mediano, dejando suficiente carne dentro de la piel para que se mantenga su forma cuando se hornea.
2. Precaliente la parrilla a fuego medio-alto.
3. Agregue el pan rallado, los tomates, el perejil, el ajo, el condimento de hierbas y la pimienta a la berenjena en un tazón. Revuelva para mezclar.
4. Rellene bien la mezcla en cada mitad de berenjena. Rocíe con aceite.
5. Coloque las mitades de berenjena en una bandeja de papel de aluminio desechable y colóquelas en la parrilla. Cubrir y asa a la parrilla 20-25 minutos, o hasta que la berenjena esté suave y la parte superior es dorada y crujiente.