

Berenjenas con tomate y queso



Receta sin gluten

Una manera atractiva de ofrecer verduras a los niños, pero seguro que triunfa también entre los mayores de la familia.

La berenjena es una hortaliza, disponible durante todo el año, con diversidad de opciones culinarias. Siempre hay que tomarla cocinada para evitar molestias abdominales. Aporta fibra, iones y **Vitamina C**.

¿Qué necesito?

- 1 o 2 Berenjenas dependiendo del tamaño
- 1 tomate para ensalada
- Queso mozzarella
- Albahaca, orégano y sal

¿Cómo lo preparo?

Primero parte las berenjenas en rodajas y déjalas al menos media hora con un poco de agua y sal, para evitar el amargor. Ponlas en una fuente de horno sobre papel de horno y rocíalas con un poquito de aceite. Introduce en el horno a 180 °. Cuando empiecen a dorarse, saca y reserva. Dependiendo del grosor de las rodajas necesitarás más o menos tiempo.

Sazona el tomate y añádele albahaca y orégano. Pon una capa de berenjenas, una de tomate natural y repite la

operación. Cubre con queso mozzarella. Introduce en el horno a 200 ° 5 minutos. ¡Ya está listo!

Fuente: [Paloma de la Calle Tejerina](#) (colaboradora)

Palabras clave:

[celiaquía](#)

[gluten](#)

[celíaco](#)

Recursos relacionados:

¿Qué es el gluten?

GlutenMed

Celiaquía

mobiCeliac

Guía escolar "Enfermedad celiaca, alergias alimentarias e intolerancia a la lactosa en centros educativos"
