CREMA DE BERENJENAS Y SUS BENEFICIOS

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Toque de Belén

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

El truco de esta receta:
Si les añades frutos secos y jamón para decorar queda un plato muy atractivo sano y delicioso

Descripción:

BENEFICIOS DE CONSUMIR BERENJENAS: Son bajas en calorías (solo 17 calorías en 100 g) si se comen cocidas y no le añadimos cosas que engorden. Si las hacemos rellenas la cosa cambia... Posee las siguientes propiedades: - Mejora la circulación. - Tiene un alto contenido en potasio y algo de sodio. - Posee propiedades antioxidantes. Contiene vitamina E y antocianina, que se encuentra en la piel de la berenjena y protege de algunos tipos de cáncer. - Es un alimento buenísimo para los diabéticos, porque baja el azúcar en sangre. - Favorece la eliminación del colesterol en sangre y es un alimento que absorbe las grasas de los alimentos y depura el organismo. - Tiene pocos hidratos y mucho ácido fólico. - Es bueno para el hígado, estimula la formación de bilis. - Tiene magnesio, hierro y fibra. - Si os quemáis, podéis poner la pulpa sobre la quemadura y la alivia bastante.

Ingredientes para 4 personas :

- 2 berenjenas
- 1 puerro grande
- 1 cebolla
- 1 patata grande
- Sal, pimienta
- aceite
- 1 taza de Leche desnatada
- -Jamón serrano
- frutos secos

Preparación:

Paso 1

Se lava muy bien la berenjena y se corta a trocitos pequeños. Yo la pongo en agua fría con un poco de sal durante unos minutos, mientras voy preparando lo demás. Se pone aceite en una olla rápida, la caliento, le añado una cebolla picada y el puerro, lo pocho un poco, cuando está le añado la berenjena que tenía a remojo y la patata cortada a dados, le pongo sal y pimienta, lo rehogo y le agrego un poco de agua para dejarlo cocer por espacio de 10 minutos. Si al abrirlo, encontráis mucho líquido, le quitáis un poco. Lo bates muy bien con la batidora y le añades un gran vaso de leche (yo uso desnatada) o nata (aunque ya sumas muchas calorías) hasta conseguir una crema al gusto. Yo después les añado un poco de jamón, unos frutos secos y, para quien quiera, unos picatostes, a mi marido le encantan y queda deliciosa esta cremita y sanísima.