

Μελιτζάνα Σχάρας



Μερίδες: 4

Υλικά:

- 1 μικρή αποφλοιωμένη μελιτζάνα
- 2 κ.γ ελαιόλαδο
- $\frac{1}{4}$ κ.γ σκόνη σκόρδο
- $\frac{1}{8}$ κ.γ αλάτι
- 1 κ.σ παρμεζάνα τριμμένη

Εκτέλεση:

- Κόψτε τη μελιτζάνα σε φέτες.
- Αλείψτε και τις δύο πλευρές με ελαιόλαδο.
- Λαδώστε ένα τηγάνι ή μια σχάρα με ελαιόλαδο και ψεκάστε με το σκόρδο και το αλάτι.
- Μαγειρέψτε 4 λεπτά την κάθε πλευρά μέχρι να μαλακώσει.
- Απομακρύνετε από τη φωτιά και ψεκάστε με παρμεζάνα πριν να σερβίρετε.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 62
- Πρωτεΐνη: 2 γρ.
- Υδατάνθρακες: 7 γρ.
- Λίπη: 3 γρ.

Ένας υπέροχος τρόπος για να ετοιμάσετε τις μελιτζάνες σας.