



LASAÑA DE BERENJENAS

Es una opción saludable con alto valor de saciedad que admite variantes en rellenos, carne, pollo, pescado, salsa bechamel con acelga o espinacas o jamón y ricotta/ queso fresco, cremoso o muzarella.

🕒 30 minutos
🍴 6 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena [360 g]
- 1 unidad grande de tomate [260 g]
- 1 pieza de huevo cocido [50 g]
- 1/2 taza de acelga picada cocida [72 g]/ o espinaca cocida
- 1/4 taza de cebolla cocida [53 g]
- 100 gramos de queso cremoso

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Filetear las berenjenas en rodajas finas, pueden ser con cascaras o sin ella, pueden cocinarse previamente en la planchuela o sartén con apenas unas gotas de aceite de oliva.
- 2º Saltear, cebolla, ajo, y tomates frescos para preparar una salsa de tomate suave, añadir condimentos y reservar.
- 3º Contar finamente acelga / espinacas y saltear apenas unos minutos con aceite de oliva, Reservar
- 4º Forrar una bandeja o recipiente para horno con las berenjenas, luego incorporar la acelga cocida con el huevo duro picado y un poco de queso cremoso. Repetir la secuencia hasta terminar con los ingredientes y luego agregar al final salsa de tomate y queso.
- 5º Llevar a horno moderado para gratinar por 15/ 20 minutos y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [128 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	85 kcal	4 %
GRASA	4 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	24 mg	31 mg	10 %
SODIO	14 mg	18 mg	1 %
H. CARBONO	4 g	5 g	2 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	—