

FINTA PARMIGIANA DIETETICA

Piatto da utilizzare nei pasti in cui sono presenti dei latticini magri. Sostituisce la mozzarella/ricotta/fiocchi di latte, la porzione di verdure e 15g di olio.

INGREDIENTI

- 300 grammi di melanzane
- 1 unità di mozzarella high pro granarolo (100 g)
- 25 grammi di parmigiano
- 5 grammi di olio di oliva extravergine
- 100 grammi di passata di pomodoro Esselunga
- basilico fresco

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare a fette la melanzana e cuocerla in forno, friggitrice ad aria o padella fino a cottura.
- 2° Condire il pomodoro in un bicchiere con sale, pepe, olio e basilico a piacimento spezzettato. tagliare la mozzarella a fette.
- 3° Inserire della carta forno in una terrina e montare alternando una fetta di melanzana, sale, pomodoro, un pò di parmigiano e una fetta di mozzarella.
- 4° Infornare a 180 gradi per 10 minuti o in friggitrice ad aria per 7-8 minuti.
- 5° Rimuovere dal forno e lasciar riposare per 5 minuti prima di consumare.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	65 kcal	3 %
PROTEINE	6 g	12 %
CARBOIDRATI	3 g	1 %
ZUCCHERI	2 g	3 %
LIPIDI	3 g	5 %
GRASSI SATURI	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	7 %
SODIO	103 mg	4 %