

LASAÑA DE BERENJENA Y SOJA TEXTURIZADA

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de soja Texturizada
- 1 unidad mediana de berenjena (360 g)
- 1 unidad grande de cebolla (200 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 2 cucharadas soperas de queso rallado, genérico (26 g)
- 50 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hidrata la soja texturizada y saltéala con la cebolla y el ajo. Corta las berenjenas en láminas finas, dóralas en la sartén y alterna capas de berenjena, soja y tomate triturado. Cubre con queso y hornea 15 minutos a 180°C.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (567 g)	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	407 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	42 g	84 %
H. CARBONO	6 g	33 g	13 %
AZÚCARES	0 g	1 g	2 %
GRASA	2 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	39 %
SODIO	38 mg	217 mg	9 %