



LASAÑA DE BERENJENA, POLLO Y QUESO GRATINADO.

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 5 cucharadas soperas de salsa de tomate
- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]
- 30 gramos de queso port salut [1 feta fina]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las berenjenas en rodajas de 1 centímetro de grosor y pasar por la plancha un par de minutos por cada lado.
- 2º Colocar las rodajas de berenjena en un recipiente de horno, cubrir con la parte de la salsa de tomate, agregar parte del pollo cocido por encima, e ir haciendo capas. Terminar las capas con el queso.
- 3º Hornear en horno precalentado a 200°C hasta que el queso gratine.
- 4º Servir caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [477 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	412 kcal	21 %
GRASA	5 g	21 g	33 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	26 mg	125 mg	42 %
SODIO	155 mg	740 mg	31 %
H. CARBONO	3 g	14 g	5 %
AZÚCARES	2 g	11 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
PROTEÍNA	8 g	37 g	–