



BERENJENA GRATINADA RELLENA DE SOJA TEXTURIZADA

Asar las berenjenas en el horno, rellenarlas de bolognesa de soja texturizada y finalmente gratinarlas.

 40 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción de berenjenas guisadas [249 g]
- 50 gramos de soja texturizada
- 200 gramos de tomate frito con aceite de oliva
- 100 gramos de zanahoria, hervida
- 100 gramos de pimiento rojo, hervido
- 100 gramos de mozzarella
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 20 gramos de aceite de oliva, virgen

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hidratar la soja texturizada.
- 2º Cortar la berenjena por la mitad y hacer cortes superficiales verticales y añadir sal. Asar las berenjenas en el horno a 180º durante 15-20 minutos.
- 3º Cortar la cebolla, zanahoria y pimiento rojo.
- 4º Sofreír primero la zanahoria con aceite de oliva y después una vez esté pochada agregar el pimiento rojo y la cebolla.
- 5º Escurrir la soja texturizada y agregar a la sartén con las verduras.
- 6º Una vez esté dorada la soja texturizada agregar el tomate frito.
- 7º Sacar las berenjenas del horno, quitarles parte de la carne de la berenjena y guardar en un tupper para otra receta.
- 8º Rellenar las berenjenas con la bolognesa vegana de soja y ponerle rodajas de queso mozzarella por encima.
- 9º Gratinar en el horno 5 minutos a 180º con aire arriba y abajo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [800 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	908 kcal	45 %
PROTEÍNA	6 g	49 g	97 %
H. CARBONO	7 g	52 g	20 %
AZÚCARES	2 g	19 g	21 %
GRASA	7 g	53 g	76 %
GRASAS SATURADAS	0 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	11 g	42 %
SODIO	137 mg	1097 mg	46 %