

MOUSSAKA LOW CARB

Moussaka con bajo contenido en hidratos de carbono, ten en cuenta que el peso total corresponde a 4 raciones y que los alimentos están calculados en base a su peso en crudo, lo cual puede hacer diferir el peso final de la ración.

 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena [360 g]
- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda [180 g]
- 1 unidad mediana de calabacín [320 g]
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 1 unidad mediana de puerro, crudo [150 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 500 gramos de carne ternera picada Mercadona o de otra marca
- 100 gramos de queso rallado, genérico
- 400 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [27 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta la berenjena en finas láminas [puedes ayudarte con una mandolina]
- 2º Precocina las láminas de berenjena en una plancha o sartén sin aceite.
- 3º Corta el resto de las verduras a daditos pequeños.
- 4º En una sartén añade el aceite de oliva y las verduras cortadas. Puedes añadir, además, especias como pimentón dulce, cúrcuma, pimienta, orégano, sal al gusto [ojo a la sal si padeces hipertensión arterial]
- 5º Cuando las verduras empiecen a pochar, añade la carne picada.
- 6º Después de cocinar la carne junto con las verduras, añade el tomate natural triturado y algo de sal, esperando hasta que reduzca.
- 7º En una bandeja para el horno, coloca todo por capas, la primera capa y la última deben ser láminas de berenjena.
- 8º Pon el queso rallado encima de todo y gratínalo en el horno al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [480 g]	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	458 kcal	23 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	63 %
H. CARBONO	3 g	14 g	5 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	6 g	30 g	43 %
GRASAS SATURADAS	2 g	11 g	57 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	89 mg	428 mg	18 %