



## BERENJENA A LA PARMESANA

 30 minutos 4 porciones

## INGREDIENTES

- 2 piezas de berenjena rebanada en rodajas (792 g)
- 2 piezas de calabacita alargada rebanada (222 g)
- 1.5 tazas de pasta de tomate (378 g)
- 1.5 tazas de queso mozzarella rallado (2 g)
- 5 cucharaditas de aceite de oliva (25 g)
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico (10 g)
- 1 cucharadita de romero deshidratado o sazónador italiano (2 g)
- 4 tazas de espinaca baby (240 g)
- 12 piezas de jitomate cereza (300 g)
- 1 taza de garbanzo cocido (164 g)
- 15 piezas de aceituna verde o negra sin hueso picada (75 g)
- 1 puño pequeño de albahaca fresca rebanada (10 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1° Precalienta el horno a 180°C/356°F y coloca una charola con papel para hornear. Coloca la berenjena rebanada en la charola y coloca un poco de aceite en spray encima, sazóna con sal y pimienta al gusto. Coloca las rebanadas de calabacita encima de cada rebanada de berenjena, después coloca una cucharada de pasta de jitomate encima de cada pila. Encima de cada pila coloca un poco de queso mozzarella rallado y hornea por 20 min o hasta que la berenjena esté cocinada y el queso esté derretido y burbujeante.
- 2° Mientras tanto, prepara la ensalada mezclando el aceite de oliva, vinagre balsámico, el romero, sal y pimienta al gusto. En un recipiente grande coloca la espinaca, los jitomates cherry, los garbanzos y las aceitunas. Baña con el aderezo y mezcla bien.
- 3° Para servir, coloca la berenjena con la ensalada a un lado y añade la albahaca fresca al gusto.
- 4° Para almacenar, coloca en recipientes herméticos y refrigera por no más de 5 días. Guarda la ensalada sin el aderezo en un recipiente por separado.
- 5° Para recalentar, coloca en el microondas por períodos cortos hasta que se caliente por completo o coloca en una charola pequeña con papel para hornear y calienta en el horno por 10-12 min con calor bajo. Coloca el aderezo a la ensalada y sirve a un lado.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (541 g)	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	310 kcal	15 %
GRASA	3 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	84 mg	455 mg	19 %
H. CARBONO	8 g	46 g	15 %
AZÚCARES	0 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	13 g	53 %
PROTEÍNA	2 g	10 g	—