



MOUSSAKA DE ATÚN RYN

1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de berenjena, cruda
- 1 unidad grande de cebolla blanca, cruda [200 g]
- 65 gramos de atún, enlatado al natural, escurrido
- 60 gramos de seta
- 40 gramos de queso batido
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 105 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la berenjena en tres láminas. Poner una bandeja en el horno con papel de horno y hornear a 200º durante 20m
- 2º Mientras en una sartén pochar la cebolla con aceite de oliva. A mitad de cocción añadir las setas cortadas y dejar cocinar. Echar un poco de tomate triturado [2 cucharadas] e integrar bien. Separar del fuego y reservar.
- 3º Sacar del horno la berenjena y montar la moussaka. En una fuente en el horno poner unas rodajas de tomate entre la berenjena, sal, una capa de atún y queso
- 4º Meter en el horno a 200 grados 15m.
- 5º Meter en el horno a 200 grados 15m.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [655 g]	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	379 kcal	19 %
PROTEÍNA	4 g	26 g	53 %
H. CARBONO	4 g	27 g	10 %
AZÚCARES	4 g	23 g	26 %
GRASA	3 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	42 %
SODIO	74 mg	483 mg	20 %