



## ROLLITOS DE BERENJENA

Si estás buscando un delicioso plato vegetariano que está repleto de sabor y que de verdad te den ganas de comértelo, prueba estos rollitos italianos de berenjena. Llenitos de berenjena, queso ricotta y cubiertos por salsa de tomate orgánica harán que se te haga la boca agua, mientras comes un servicio de vegetales, casi sin darte cuenta.

 1 hora y 20 minutos

 40 minutos

 20 rollitos

## INGREDIENTES

- 2 libras de berenjenas frescas (preferiblemente 2 berenjenas grandes)
- 2 tazas queso ricotta (requeson)
- ½ taza queso parmesano rallado
- 1 taza queso mozzarella rallado
- 4 cucharadas de Italian Seasoning (oregano, albahaca, perejil, romero secos mezclados)
- 1 huevo mediano
- Salpimiento a gusto
- 2 tazas salsa marinara

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1° Pre-calienta el horno a 350 °F.
- 2° Lava y seca muy bien las berenjenas. Córtalas los extremos y rebánalas con ¼" de grosor.
- 3° Pon las rebanadas en una bandeja para hornear cubierta de papel de hornear.
- 4° Sazona ambos lados de las rebanadas de berenjena con sal, déjalas sudar por 20 minutos. Seca las rebanadas de berenjena con un papel toalla.
- 5° Hornéa las rebanadas de berenjena por 20 minutos a 350 °F, hasta que estén blandas.
- 6° Mientras tanto, mezcla en un envase el queso ricotta, el queso mozzarella, el queso parmesano, las especias italianas y el huevo. Salpimiento a gusto.
- 7° Saca las berenjenas del horno y sube la temperatura del horno a 400 °F.
- 8° En un molde de hornear [de por lo menos de 6 tazas], vierte ½ taza de salsa marinara, dispersala con una cuchara.
- 9° Pon 2 cucharadas de la mezcla dentro de cada rebanada de berenjena y enróllalas una a una. A medida hagas cada rollito colócalo en el molde con la apertura hacia abajo.
- 10° Vierte ½ a 1 taza de salsa adicional sobre los rollitos y adórnalos con albahaca fresca y queso parmesano (opcional).
- 11° Hornea por 25 minutos o hasta que el queso se derrita.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR ROLLITO (110 g)	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	99 kcal	5 %
GRASA	5 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	3 g	3 g	14 %
COLESTEROL	24 mg	26 mg	9 %
SODIO	208 mg	229 mg	10 %
H. CARBONO	6 g	7 g	2 %
AZÚCARES	3 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	—