

MUSAKA SIN BECHAMEL

INGREDIENTES

- 300 gramos de carne picada, sazonada, para relleno, cruda
- 200 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de almendra, cruda (20 g)
- 1 unidad mediana de berenjena, cruda (360 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparamos una boloñesa espesa con la carne picada, ajo, tomate y salpimentamos
- 2º Cortamos la berenjena a lonchas y a lo largo
- 3º Pasamos las láminas de berenjena por la plancha
- 4º Montamos una musaka alternando láminas de berenjena con boloñesa, terminando por la carne
- 5º Espolvoreamos con almendra en polvo y gratinamos unos minutos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	140 kcal	7 %
PROTEÍNA	5 g	10 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AZÚCARES	2 g	2 %
GRASA	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 %
SODIO	223 mg	9 %