



## LASAÑA DE BERENJENA CON CARNE Y VERDURAS

 1.4 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 2 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado [30 g]
- 100 gramos de preparado de carne picada pollo y pavo Mercadona

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Filetear la berenjena en láminas y hacerla a la plancha
- 2º Dorar la carne de pavo o pollo con el calabacín y el tomate
- 3º Preparar las laminas de lasaña y hornear. Puedes añadir un poco de queso para encima para gratinar

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCION [376 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 48 kcal   | 181 kcal            | 9 %   |
| PROTEÍNA          | 5 g       | 17 g                | 34 %  |
| H. CARBONO        | 3 g       | 10 g                | 4 %   |
| AZÚCARES          | 2 g       | 9 g                 | 10 %  |
| GRASA             | 2 g       | 6 g                 | 9 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 2 g                 | 9 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 6 g                 | 22 %  |
| SODIO             | 40 mg     | 149 mg              | 6 %   |