



## 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 %