

ROLLITOS DE BERENJENA Y QUESO



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 1 rollito

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de berenjena, cruda [180 g]
- 4 dados de queso Feta [40 g]
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano [13 g]
- 15 gramos de queso mozzarella
- Orégano
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- Salpimiente a gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pre-calienta el horno a 180 grados.
- 2º Lava y seca muy bien las berenjenas. Córtalas los extremos y rebánalas.
- 3º Pon las rebanadas en una bandeja para hornear cubierta de papel de hornear.
- 4º Sazona ambos lados de las rebanadas de berenjena con sal, déjalas sudar por 20 minutos. Seca las rebanadas de berenjena con un papel toalla.
- 5º Hornea las rebanadas de berenjena por 20 minutos, hasta que estén blandas.
- 6º Mientras tanto, mezcla en un envase el queso feta, el queso mozzarella, el queso parmesano, las especias italianas y el huevo. Salpimiente a gusto.
- 7º Saca las berenjenas del horno.
- 8º En un molde de hornear, vierte ½ taza de tomate natural tamizado, dispersala con una cuchara.
- 9º 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.
- 10º Vierte ½ a 1 taza de salsa adicional sobre los rollitos y adórnalos con especias al gusto [opcional].
- 11º Hornea por 25 minutos o hasta que el queso se derrita.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR ROLLITO (250 g)	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	314 kcal	16 %
PROTEÍNA	9 g	22 g	44 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	8 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	5 g	11 g	57 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	127 mg	317 mg	13 %