

MUSAKA SALUDABLE SIN BECHAMEL

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]
- 300 gramos de medallones de solomillo de pavo Mercadona
- 1 unidad comercial de queso mozzarella [125 g]
- 8 Cucharadas de tomate frito sin azúcar [280 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortana berenjenas a rodajas. Meterlas en un bol con sal y agua fría con hielo para que suelte el amargor Aproximadamente unos 10 minutos
- 2º Precalentamos el horno a 220º, Enjuagamos las berenjenas. Y la vamos emplatando, Primero sería una capa de berenjena. Una capa de solomillo, Una capa de queso y tomate.
- 3º Completando el proceso aproximadamente. Unas 3 capas o dos si es muy pequeña La bandeja de horno.
- 4º La última capa será de Tomate frito El queso lo añadiremos en los últimos 10 minutos para gratinar y que no se quemé. El tiempo total aproximadamente es de entre 25 y 40 minutos depende de tu horno, id observando.
- 5º Los ingredientes aproximadamente son a ojo como es el tomate y el queso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [478 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	450 kcal	22 %
PROTEÍNA	11 g	54 g	108 %
H. CARBONO	3 g	15 g	6 %
AZÚCARES	2 g	12 g	13 %
GRASA	4 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	35 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	75 mg	357 mg	15 %