Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

MILHOJAS DE BERENJENA

1 porción

INGREDIENTES

- 1 berenjena mediana
- 5 lonchas de jamón cocido, extra (150 g)
- 5 unidades de queso en lonchas, para fundir (95 g)
- 1 cucharada de postre de queso rallado, genérico (6 g)
- 1 cucharada de postre de orégano, seco (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Corta tu berenjena a rodajas. En una bandeja para horno echa un chorrito de aceite si crees que se va a pegar. Pon tu rodaja más grande para que haga de base. Pon una loncha de jamón y otra de queso, (si es muy grande la loncha de queso pon la mitad. Pon otra capa de berenjena, poniendo jamon y luego queso, otra de berenjena y ahora pon queso y luego jamón para finalizar poniendo queso rallado por encima y un poco de orégano. Mete al horno previamente calentado, durante 30 minutos a 180ºC

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (505 g)	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	512 kcal	26 %
PROTEÍNA	9 g	47 g	95 %
H. CARBONO	3 g	15 g	6 %
AZÚCARES	3 g	13 g	15 %
GRASA	5 g	28 g	39 %
GRASAS SATURADAS	3 g	14 g	72 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
SODIO	497 mg	2510 mg	105 %