



## 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 180°C

### 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 %