



## LASAÑA DE BERENJENAS CON ATÚN

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]
- 1/2 pimiento rojo
- 1/4 de cebolla
- 50 gramos de queso Mozzarella
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1/4 de taza de tomate natural triturado o tomate frito
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 120 gramos de queso fresco batido
- 1 lata pequeña de champiñón, en conserva [125 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava la berenjena y córtala en láminas de 1,5 centímetros de grosor aproximadamente. En una plancha con aceite caliente cocina las láminas de berenjena por ambos lados de manera que te quede su carne blandita [puede llevarte unos 10 minutos].
- 2º En una sartén echa un poco de aceite de oliva y sofríe la cebolla y el pimiento rojo a fuego medio durante 5-6 minutos. Cuando las verduras estén tiernas vierte en la sartén el atún y los champiñones, previamente escurrido de sus latas, y la salsa de tomate. Mezcla bien los ingredientes.
- 3º En un recipiente apto para horno coloca una primera capa de berenjenas. Vierte sobre las mismas parte del relleno y cubre con otra capa de berenjenas. Haz tantos pisos como de de si el relleno.
- 4º Termina esparciendo queso fresco batido y queso mozzarella rallado por encima y meterlas a gratinar apenas 8' minutos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [350 g]	% DDR
ENERGÍA	44 kcal	153 kcal	8 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	30 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	22 %
SODIO	116 mg	407 mg	17 %