




LASAÑA DE BERENJENA CON CARNE Y VERDURAS

 1.4 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena, cruda (360 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo (160 g)
- 2 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado (30 g)
- 100 gramos de preparado de carne picada vacuno Mercadona  100 gramos de preparado de carne picada pollo y pavo Mercadona

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Filetear la berenjena en láminas y hacerla a la plancha
- 2º Dorar los daditos de pavo con el calabacín y el tomate
- 3º Preparar las laminas de lasaña y hornear. Puedes añadir un poco de queso para encima para gratinar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCION (376 g)	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	198 kcal	10 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	33 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	36 mg	134 mg	6 %