



LASAÑA DE BERENJENA CON SOJA TEXTURIZADA

 1.2 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]
- 30 gramos de cebolla blanca, cruda
- 100 gramos de calabacín, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 60 gramos de soja texturizada
- 3 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado [45 g]
- 1/2 unidad pequeña de zanahoria, cruda [23 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar la cantidad de soja en un recipiente con agua, y dejarla hidratar durante 20 minutos. Una vez transcurrido el tiempo, escúrrela.
- 2º Lava la berenjena y córtala en láminas de un grosor medio
- 3º En una plancha con aceite caliente, añadir la berenjena por ambos lados hasta dejarla blanda, aproximadamente unos 10 minutos
- 4º En una sartén, añade aceite de oliva y vierte la cebolla troceada, la zanahoria y el calabacín troceados. Tras unos 5-6 minutos, añadir la soja texturizada y sal.
- 5º Vertir en la sartén el tomate natural y dejar cocinar unos 5 minutos.
- 6º Por último, extender el relleno en la berenjena y colocar las láminas de berenjena como si fueran capas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [430 g]	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	321 kcal	16 %
PROTEÍNA	3 g	14 g	28 %
H. CARBONO	6 g	24 g	9 %
AZÚCARES	3 g	13 g	14 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	15 g	59 %
SODIO	15 mg	63 mg	3 %