



# LASAÑA DE BERENJENA

## ÍNDICE

INDICE .....	1
<u>INGREDIENTES, PREPARACIÓN, VALOR NUTRICIONAL ...</u>	<u>2</u>
<u>BEDCA .....</u>	<u>3</u>
<u>VIDEO .....</u>	<u>4</u>

**ENLACE VIDEO:**

[https://drive.google.com/file/d/1jkOaR2QJiuekBYzr8l\\_bDMbVbJysUDYx/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1jkOaR2QJiuekBYzr8l_bDMbVbJysUDYx/view?usp=sharing)

# Lasaña de berenjena

CURSO FORMACIÓN PROFESIONAL GRADO SUPERIOR DIETÉTICA

IES L'ALMADRAVA BENIDORM

Mihaela Rozica Vlad

45 minutos • 4 porciones



## PREPARACIÓN

1. Precalienta una plancha o sartén a fuego medio-alto. Corta la berenjena en rodajas. Cocina las rodajas de berenjena en la plancha caliente durante unos minutos por cada lado, hasta que estén tiernas y doradas. Retira del fuego y reserva.
2. En una sartén o plancha, cocina los tomates frescos cortados en rodajas durante 5-10 minutos, hasta que estén cocinados. Sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Precalienta el horno a 180°C. En moldes individuales para hornear, comienza a montar la lasaña: coloca una capa delgada de tomate en el fondo de cada molde, luego una capa de rodajas de berenjena cocida en la plancha, espolvorea con queso parmesano rallado, y coloca rodajas de mozzarella fresca. Repite este proceso hasta que todos los ingredientes estén utilizados, terminando con una capa de mozzarella fresca en la parte superior.
4. Hornea la lasaña en el horno precalentado durante 25-30 minutos, o hasta que el queso esté burbujeante y dorado.
5. Retira del horno y deja reposar durante unos minutos antes de servir. Adorna con hojas frescas de albahaca si lo deseas. ¡Buen provecho!

## INGREDIENTES

- 500g Berenjena
- 400g de tomates frescos
- 250g mozzarella fresca
- 10g de queso parmesano
- Albahaca fresca (al gusto)
- Sal y pimienta (al gusto)

## VALOR NUTRICIONAL

### TOTAL (1160G)

- Calorías: 770,02 g
- Hidrocarbonatos: 33 Mg
- Azúcares: 0 g
- Grasas Totales. 44,30 g
- Grasas saturadas: 23,345 g
- Proteínas: 53,08 g
- Fibra: 16,40 g
- Sal: 1,102 Mg
- Vitamina A: 404,8 microg
- Folato: 265 microg
- Ca: 1805,50 Mg
- Vitamina C: 96 Mg
- Potasio: 237 Mg
- Fosforo: 1341,2 Mg

### RACIÓN (250G)

- Calorías: 165,99 g
- Hidrocarbonatos: 7,11 Mg
- Azúcares: 0 g
- Grasas Totales. 9,54 g
- Grasas saturadas: 5,03 g
- Proteínas: 5,405 g
- Fibra: 3,53 g
- Sal: 237,5 Mg
- Vitamina A: 87,2 4microg
- Folato: 57,11 microg
- Ca: 388,25 Mg
- Vitamina C: 20,68 Mg
- Potasio: 525,38 Mg
- Fosforo: 289,05 Mg



**VIDEO  
LASAÑA DE  
BERENJENA**

