



Susana Sánchez

Universidad de Navarra
clínica de nutrición



LASAÑA DE BERENJENAS

INGREDIENTES

MEDIA BERENJENA
TÓMATE TRITURADO
2 LONCHAS DE JAMÓN YORK
1 LONCHA DE QUESO BAJO CALORÍAS
1 CUCHARA POSTRE QUESO RALLADO
BAJO EN GRASA
ORÉGANO, PIMIENTA

PREPARACIÓN

Cortar la berenjena en lonchas de grosor de un dedo, ponerlas a remojo con sal para que suelte el amargo, secar con un paño y poner al vapor hasta q estén blanditas.

Preparar la salsa de tomate natural con una cuchara de aceite, pimienta y orégano (en el mercado hay muchas marcas de receta de salsa de tomate bajo en grasa)

Precalentar el horno.

En una bandeja pírex poner una loncha de berenjena, queso , York y tomate repetir la operación y terminaron último con una capa de berenjena y el tomate...

Introducir en el horno 15 min a 180 grados

Gratinar con el queso rallado bajo en grasa.

Esta receta la puedes preparar de un día para otro y gratinar justo antes de comer.

Una cena sanísima o acompañado de una ensalada podría ser una comida genial.