

**MOUSSAKA VEGANA DE BERENJENA**<https://www.noodle.es/receta/bechamel-vegana> (Bechamel vegana) 2 porciones**INGREDIENTES**

- 2 unidades "canario" de tomate maduro, crudo [150 g]
- 1 guarnición de berenjena, cruda [180 g]
- 3 cucharas soperas de salsa bechamel vegana [45 g]
- 2 unidades medianas de patata, cruda [440 g]
- 3 cucharadas de pan rallado

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Pela las patatas, trocéalas en rodajas, hazlas al vapor durante unos 10 minutos o cuécelas primero y cortarlas después en rodajas
- 2º Corta las berenjenas en rodajas finas y hazlas a la plancha con un poco de aceite de oliva.
- 3º Precalienta el horno a 200°C con calor por arriba y por abajo.
- 4º Es hora de montar las capas. Puedes utilizar una cazuela, fuente para horno o preparar raciones individuales. El orden será: primero las patatas, encima una capa de tomates crudos en rodajas, después las rodajas de berenjena, la bechamel vegana al gusto, un poco de pan rallado y orégano. Asegúrate de añadir un poco de sal y pimienta encima de cada capa.
- 5º Introduce el recipiente con la mousaka en el horno hasta que la superficie se dore un poco, lo que tardará entre 5 y 10 minutos, retira y estará lista para comer.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [342 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	228 kcal	11 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	14 %
H. CARBONO	12 g	39 g	15 %
AZÚCARES	2 g	8 g	8 %
GRASA	1 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	22 %
SODIO	52 mg	178 mg	7 %