

BERENJENAS GRATINADAS CON POLLO

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de queso fresco, port salut light.
- 1 unidad mediana de papa, cruda [220 g]
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 5 cucharadas soperas de salsa de tomate, comercial, envasada [75 g]
- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las berenjenas en rodajas de 1 centímetro de grosor y pasar por la plancha un par de minutos por cada lado.
- 2º Colocar las rodajas de berenjena en un recipiente de horno, cubrir con la mitad de la salsa de tomate, repartir el pollo por encima, colocar las papas cocidas en rodajas, luego el resto de la salsa de tomate, y finalmente el queso.
- 3º Hornear en horno precalentado a 200°C durante 15 minutos y después gratinar durante unos 6 minutos más a 250°C hasta que el queso esté completamente fundido.
- 4º Servir caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [805 g]	% DDR
ENERGÍA	48 kcal	389 kcal	19 %
GRASA	1 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	7 mg	53 mg	18 %
SODIO	59 mg	476 mg	20 %
H. CARBONO	5 g	41 g	14 %
AZÚCARES	2 g	17 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	35 %
PROTEÍNA	5 g	37 g	-