



ROLLITOS DE BERENJENA

Si estás buscando un delicioso plato vegetariano que está repleto de sabor y que de verdad te den ganas de comértelo, prueba estos rollitos italianos de berenjena. Llenitos de berenjena, queso ricotta y cubiertos por salsa de tomate orgánica harán que se te haga la boca agua, mientras comes un servicio de vegetales, casi sin darte cuenta.

 1 hora y 20 minutos

 40 minutos

 20 rollitos

INGREDIENTES

- 2 libras de berenjenas frescas (preferiblemente 2 berenjenas grandes)
- 2 tazas queso ricotta (requeson)
- ½ taza queso parmesano rallado
- 1 taza queso mozzarella rallado
- 4 cucharadas de Italian Seasoning (oregano, albahaca, perejil, romero secos mezclados)
- 1 huevo mediano
- Salpimiento a gusto
- 2 tazas salsa marinara

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1° Pre-calienta el horno a 350 °F.
- 2° Lava y seca muy bien las berenjenas. Córtalas los extremos y rebánalas con ¼" de grosor.
- 3° Pon las rebanadas en una bandeja para hornear cubierta de papel de hornear.
- 4° Sazona ambos lados de las rebanadas de berenjena con sal, déjalas sudar por 20 minutos. Seca las rebanadas de berenjena con un papel toalla.
- 5° Hornéa las rebanadas de berenjena por 20 minutos a 350 °F, hasta que estén blandas.
- 6° Mientras tanto, mezcla en un envase el queso ricotta, el queso mozzarella, el queso parmesano, las especias italianas y el huevo. Salpimiento a gusto.
- 7° Saca las berenjenas del horno y sube la temperatura del horno a 400 °F.
- 8° En un molde de hornear [de por lo menos de 6 tazas], vierte ½ taza de salsa marinara, dispersala con una cuchara.
- 9° Pon 2 cucharadas de la mezcla dentro de cada rebanada de berenjena y enróllalas una a una. A medida hagas cada rollito colócalo en el molde con la apertura hacia abajo.
- 10° Vierte ½ a 1 taza de salsa adicional sobre los rollitos y adórnalos con albahaca fresca y queso parmesano (opcional).
- 11° Hornea por 25 minutos o hasta que el queso se derrita.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR ROLLITO (110 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 90 kcal | 99 kcal | 5 % |
| GRASA | 5 g | 5 g | 8 % |
| GRASAS SATURADAS | 3 g | 3 g | 14 % |
| COLESTEROL | 24 mg | 26 mg | 9 % |
| SODIO | 208 mg | 229 mg | 10 % |
| H. CARBONO | 6 g | 7 g | 2 % |
| AZÚCARES | 3 g | 3 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 2 g | 8 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 7 g | — |