

MUSAKA SIN BECHAMEL

INGREDIENTES

- 300 gramos de carne picada, sazonada, para relleno, cruda
- 200 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 puñado mano cerrada sin cáscara de almendra, cruda (20 g)
- 1 unidad mediana de berenjena, cruda (360 g)
- 2 cucharas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparamos una boloñesa espesa con la carne picada, ajo, tomate y salpimentamos
- 2º Cortamos la berenjena a lonchas y a lo largo
- 3º Pasamos las láminas de berenjena por la plancha
- 4º Montamos una musaka alternando láminas de berenjena con boloñesa, terminando por la carne
- 5º Espolvoreamos con almendra en polvo y gratinamos unos minutos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|-------------------|-----------|-------|
| ENERGÍA | 140 kcal | 7 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 10 % |
| H. CARBONO | 2 g | 1 % |
| AZÚCARES | 2 g | 2 % |
| GRASA | 12 g | 17 % |
| GRASAS SATURADAS | 4 g | 20 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 4 % |
| SODIO | 223 mg | 9 % |