

LASAÑA DE BERENJENAS CON ATÚN Y PIMIENTO ROJO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 berenjena
- 1/2 pimiento rojo
- 1/4 de cebolla
- 50 gramos de queso Mozzarella
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)
- 1/4 de taza de tomate natural triturado o tomate frtío
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava la berenjena y córtala en láminas de 1,5 centímetros de grosor aproximadamente. En una plancha con aceite caliente cocina las láminas de berenjena por ambos lados de manera que te quede su carne blandita (puede llevarte unos 10 minutos).
- 2º En una sartén echa un poco de aceite de oliva y sofríe la cebolla y el pimiento rojo a fuego medio durante 5-6 minutos. Cuando las verduras estén tiernas vierte en la sartén el atún, previamente escurrido de sus latas, y la salsa de tomate. Mezcla bien los ingredientes.
- 3º En un recipiente apto para horno coloca una primera capa de berenjenas. Vierte sobre las mismas parte del relleno y cubre con otra capa de berenjenas. Haz tantos pisos como de de si el relleno.
- 4º Puedes termina esparciendo un poco de queso rallado por encima y meterlas a gratinar apenas 5 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (504 g)	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	343 kcal	17 %
PROTEÍNA	5 g	25 g	50 %
H. CARBONO	4 g	18 g	7 %
AZÚCARES	3 g	17 g	19 %
GRASA	3 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
SODIO	60 mg	300 mg	12 %