Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Parmigiana de berenjena

2 raciones 280 kcal

Ingredientes

- **1** berenjena grande
- Salsa de tomate casera
- Mozzarella rallada
- Un chorrito de aceite de oliva
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	**15 g**
Grasas	**19 g**
Hidratos	**16 g**
Fibra	**6 g**

Elaboración

1. Cortar la berenjena en rodajas.
2. Pasarlas por una sartén con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal.
3. En una fuente, hacer capas de berenjena, salsa de tomate y mozzarella.
4. Terminar con una buena capa de mozzarella y llevarla al horno.
5. Solo 5 minutos con el grill, hasta que el queso quede bien gratinado.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga