

Berenjena a la Parmesana de la Dra. Deb

Tipo de Receta: Plato Principal

Tiempo para preparación: 15 minutos

Receta para: 4

Tiempo para cocinar: 1 hora

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

1 berenjena grande

1-32 oz caja de pasta integral

1 frasco de salsa de tomate, sodio reducido

1½ tz queso mozzarella parcialmente descremado, rallado

3 cda condimento italiano

Papel aluminio

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Caliente el horno a 350°F
3. Usando un tenedor, clávelo en toda la berenjena haciendo pequeños orificios y envuelva la berenjena en papel aluminio.
4. Hornee la berenjena envuelta en papel aluminio de 30 a 40 minutos. Sáquela y déjela enfriar.
5. Una vez enfriada, retire la piel de la berenjena y córtela en tiras de aproximadamente ½ pulgada de ancho.
6. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones de la caja y reserve una taza de agua de la pasta cocinada.
7. En una bandeja para hornear, coloque la pasta cocida, luego las tiras cortadas de la berenjena.
8. Vierta las salsa de tomate sobre la pasta y berenjena, cubriendo uniformemente.
9. Espolvoree el condimento italiano y el queso mozzarella.
10. Hornee durante otros 10 minutos a 350°F , o en el microondas durante 6 minutos.
11. ¡Buen Provecho!



Esta imagen representa una porción.

Contiene: Leche y Trigo

Datos de Nutrición	
4 raciones por envase	
Tamaño por ración	1 taza (358g)
Cantidad por Ración	
Calorías	330
%Valor Diario*	
Grasa Total 9 g	12%
Grasa Saturada 4 g	20%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 20 mg	7%
Sodio 450 mg	20%
Carbohidrato Total 50 g	18%
Fibra Dietética 10 g	35%
Azúcares Totales 11 g	
Incluye 1g de Azúcares Añadidos	2%
Proteína 16 g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 345mg	25%
Hierro 4mg	20%
Potasio 793mg	15%
* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.	

FK= 4.5