

# Berenjenas a la parmiggiana

Tiempo de preparación: 30 Min



# Ingredientes

Pimienta: 5 g Albahaca: 5 g

Rocío vegetal light: Cantidad necesaria

Orégano: 5 g

Queso duro: 150 g Pan Rallado: 50 g

Aceite de girasol: 20 cc

Berenjenas: 300 g Ajo: 2 Dientes

**Sal**: 5 g

Salsa de tomate: 500 cc

Mozzarella reducida en grasa: 150 g

Cebolla: 100 g

# Preparación de la Receta

Corte las berenjenas con piel en finas láminas.

- Pele la cebolla y córtela en brunoise.
- Pele y pique los dientes de ajo.
- Corte la albahaca en chiffonade.

#### **Armado**

- En una sartén rociada con aceite cocine las berenjenas de ambos lados, condimente con sal y pimineta, terminado este proceso, retírelas y colóquelas sobre papel absorbente.
- En otra sartén con aceite saltee la *cebolla*, condimente con sal y cocine hasta que la *cebolla* este transparente sin llegar a dorarse, terminada la cocción reserve hasta que se enfríe.
- Una vez fría la cebolla colóquela en un bowl, incorpore orégano, ajo picado y puré de tomate, mezcle hasta que se integren todos los ingredientes.
- Rocíe una fuente para horno con aceite, luego espolvoree con pan rallado y acomode las laminas de berenjena, cúbralas con la preparación de puré de tomate, albahaca, mozzarella y queso duro rallado, proceda del mismo modo comenzando nuevamente con las berenjenas y terminado con queso duro rallado, por ultimo espolvoree con pan rallado y cocine en horno precalentado a 200°C hasta que el queso se derrita.

#### Presentación

• Presente las berenjenas en una fuente.

## **Tips**

## Berenjena

- Bajo nivel calórico.
- Fuente de potasio.
- · Aporta vitamina C.

## Berenjena a la parmiggiana

• 197 calorías por porción.

#### Comentario nutricional

- Berenjena La berenjena no destaca por su valor energético ni nutritivo, puesto que ofrece un residuo seco inferior al 8% a causa de su escaso contenido proteico, hidrocarbonado y mineral
- El agua es el elemento mayoritario de su peso.
- Comparada con otras verduras y hortalizas, contiene una cantidad intermedia de fibra, más abundante en la piel y en las semillas
- El aporte de sales se lo debe al potasio, el mineral más abundante, y en su composición se contabilizan cantidades discretas de fósforo, calcio, magnesio y hierro
- En cuanto a su carga vitamínica, sobre todo folatos y vitamina C, no resulta significativa en comparación con el resto de hortalizas
- El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal
- Interviene también en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula
- Las propiedades dietéticas saludables atribuidas a la *berenjena* se deben a sus componentes antioxidantes, responsables de su ligero sabor amargo.
- Dado su escaso valor energético, la berenjena puede formar parte de cualquier dieta de control de peso

# Para ello se ha de elaborar con poca grasa

- Asada al horno o en el microondas, hervida, al vapor, rehogada con poco aceite, en forma de *crema*, sola o junto a otras verduras
- E s un vegetal con sabor penetrante que nos permite imprimirlo a la preparación y colaborar con la saciedad que buscamos en estos platos.
- Puré de *tomate*, aporta líquido a la preparación, también colabora con su resaltado de sabor industrial para aumentar el sabor del resto de vegetales.

#### Cebolla

- Las cebollas son un alimento con un escaso aporte calórico porque su contenido en agua es de alrededor del 90%
- En la composición de las cebollas se ha de tener en cuenta su apreciable aporte de fibra y su contenido mineral y vitamínico, que la convierten en un excelente alimento regulador del organismo.
- Las cebollas son una buena fuente de potasio, abundancia de antioxidantes, entre ellos los flavonoides y los compuestos azufrados
- Estos últimos son sustancias precursoras de compuestos volátiles que son los que aportan a la *cebolla* ese olor y sabor tan característicos.
- En cuanto a su contenido vitamínico, las cebollas son ricas en vitaminas del grupo B, como los folatos y las vitaminas B3 y B6
- Presenta cantidades discretas de vitamina C y E, ambas con efecto antioxidante
- En esta preparación se utilizan las conservadas en *vinagre*, este último aporta saciedad por su acentuado sabor.
- Aceite de Maíz El uso de aceite de maíz complementa el aporte de ácidos grasos esenciales necesarios en una alimentación saludable, y confieren saciedad.

## Muzarella baja en grasa

• Este producto aporta todas las características nutricionales de los lácteos, imprescindibles para el consumo humano.

Consulta la receta original en https://elgourmet.com/recetas/berenjenas-a-la-parmiggiana