

LASAÑA

VEGETARIANA

VALOR NUTRICIONAL

Kcal 145, Carbs 16.1, prot 4.51, Lip 6.92





INGREDIENTES

- 1 pieza berenjena.
- 1 pimiento rojo picado finamente.
- 1 jitomate bola picado finamente.
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo.
- 1 cucharada de queso parmesano.
- 1 cucharadita de aceite de olivo.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACION

Lava y rebana la berenjena en láminas pequeñas y cuece en agua hirviendo durante 5 minutos, mezcla el pimiento, el jitomate, el aceite y el ajo en polvo; en un recipiente para horno coloca una capa de las láminas de berenjena, después coloca la mezcla de verduras y cubre con otra capa de láminas de berenjena; espolvorea el queso parmesano encima; hornea a 180°C durante 10 minutos y sirve caliente.