



- **Receta FF360 - Lasaña sin pasta con láminas de berenjena**

- **Ingredientes (para 2 personas):**

- 1 berenjena grande (aprox. 300 g)
- 200 g carne picada de ternera o pollo (5 % grasa)
- 200 ml tomate triturado natural (sin azúcar añadido)
- 1/2 cebolla mediana
- 1 cdita de orégano seco
- 1/2 cdita de ajo en polvo
- 50 g queso rallado light (tipo mozzarella o mezcla para gratinar)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda de aceite de oliva virgen extra (opcional)

- **Preparación:**

- **Preparar la berenjena:** Lava y corta la berenjena en láminas finas longitudinales (usa mandolina o cuchillo afilado). Coloca sobre papel absorbente con sal 15-20 min para eliminar amargor. Luego seca bien.
- **Cocinar la carne:** En una sartén con una pizca de aceite, sofríe la cebolla picada. Añade la carne, salpimenta y cocina 5-7 min hasta que esté bien hecha. Agrega el tomate triturado, orégano, ajo en polvo y cocina 10 min a fuego medio.
- **Montar la lasaña:** En una fuente pequeña para horno, coloca una capa de berenjena, luego carne con salsa, y así sucesivamente hasta terminar. Finaliza con berenjena y cubre con el queso rallado.
- **Hornear:** Gratina a 180 °C durante 15-20 minutos hasta que el queso esté dorado y burbujeante.

- **Perfecto para:**

- Comida o cena de fin de semana, versión ligera y saciante.

- **Información nutricional aproximada (por ración, salen 2):**

- **Calorías:** 280 kcal
- **Proteínas:** 27 g
- **Grasas:** 12 g
- **Hidratos de carbono:** 12 g
- **Fibra:** 6 g