

Musaka de verduras



Medio



60 min.



4 raciones



0,75 €/ración


INGREDIENTES

- 1 cebolla grande
- 1 berenjena mediana
- 1 calabacín mediano
- 2 c.s. albahaca picada
- 2 c.s. perejil picado
- 2 tomates triturados
- 2 c.s queso curado rallado
- 2 c.s aceite de oliva virgen extra
- Pimienta

ELABORACIÓN

1. Cortar la verdura en láminas de medio centímetro de grosor.
2. Poner unas gotas de aceite en una sartén y cocinar la berenjena durante 5 min.
3. En una bandeja de cristal para horno, poner las verduras formando capas.
4. Mezclar la albahaca y perejil con la salsa de tomate y ponerlo por encima de las verduras.
5. Precalentar el horno a 180°C y meter la bandeja durante 30-40 min. Los últimos 5 min se coloca el queso por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	132 kcal	9,8 g	9,5 g	8 g	1,5 g	3,8 g	3,1 g	0,2 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Aprovecha para hacer esta receta de vegetales en verano porque son todos de temporada. Cómpralos a granel en los mercados, evita los envases.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Las hierbas aromáticas como el perejil o albahaca dan sabor a los platos, evitando colocar demasiado sal. Existe una gran variedad de hierbas aromáticas. ¡pruébalas!