

Guiso de Berenjenas



Sirve:

8 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
10" Electric Oil Core Skillet

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Guía de Cocina Saludable de la Sartén Eléctrica con Núcleo de Aceite de Saladmaster®

Agregar un Comentario

- 2 berenjenas, cortadas con Cono #4
- 2 cucharaditas de sal marina (10 g)
- 2 tazas de pan integral rallado (216 g)
- 1 calabacín, cortado con Cono #4
- 24 onzas de salsa de espagueti baja en grasa (710 ml)
- 2 tazas de espinacas frescas (60 g)
- 4 cucharadas de levadura (20 g)
- 3 cucharadas de ajo en polvo (25 g)

Preparación :

1. Sala las rodajas de berenjena y déjalas reposar durante 15 minutos. Sécalas con papel de cocina.
2. Pon las berenjenas en una bolsa con el pan rallado y agita hasta que estén bien cubiertas.
3. En la sartén eléctrica, haz capas con 8 onzas (240 ml) de salsa de espagueti y la mitad de las rodajas de berenjena, las espinacas y el calabacín.
4. Añade 8 onzas (240 ml) de salsa de espagueti y las rodajas de berenjenas que quedan.

5. Cubre con la salsa de espagueti, el pan rallado, y una fina capa de levadura y ajo en polvo.
6. Tapa y cocina a 350°F/175°C.
7. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a 185°F/85°C. Cocina 25-30 minutos, hasta que las berenjenas estén tiernas.

Información nutricional por ración

Calorías: 200
Grasa Total: 2g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 988mg
Carbohidratos: 40g
Fibra 10g
Dietética:
Azúcar: 12g
Proteína: 9g