

Berenjena con Queso Parmesano al Horno

4 porciones

Las verduras proveen nutrientes importantes como vitamina A, vitamina C, folato (ácido fólico), potasio y fibra alimentaria. Consuma una variedad de verduras, porque verduras diferentes proveen nutrientes diferentes. Incluya verduras de colores diferentes cada día para asegurarse de obtener los importantes nutrientes que contienen.

- 2 tazas de hojuelas de maíz, (*cornflakes*) trituradas*
- 1/4 taza de queso parmesano
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 1 huevo
- berenjena, cortada en rodajas de 1/4 de pulgada de grosor
- 1 taza de salsa marinara
- 1/2 taza de queso mozzarella parcialmente descremado

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave las berenjenas frotándolas con un cepillo para verduras limpio bajo un chorro de agua.
3. Precaliente el horno a 425°F. Rocíe una bandeja para hornear grande con aceite en aerosol antiadherente. Deje de lado.
4. Combine las hojuelas de maíz, el queso parmesano, el ajo en polvo y el condimento italiano en un tazón pequeño y poco profundo.
5. Rompe el huevo en otro tazón pequeño y poco profundo. Lávese las manos con agua y jabón después de romper el huevo crudo. Bata el huevo.
6. Sumerja cada rodaja de berenjena en el huevo y luego cubra con la mezcla de migas.
7. Coloque los trozos de berenjena recubiertos en la bandeja para hornear de manera que no se toquen.
8. Deseche la mezcla de migas restante.
9. Hornee por 15 minutos. Voltee cada trozo de berenjena y hornee por 15 minutos más.
10. Vierta la salsa marinara encima de cada berenjena (alrededor de 2 cucharadas) y cubra con queso mozzarella. Hornee por cinco minutos más o hasta que el queso se derrita.
11. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Notas:

*Se pueden usar cereales como *cornflakes*, migas de pan seco o migas de galleta trituradas en lugar de hojuelas de maíz.



Información nutricional por porción: Calorías 200, Grasa total 7g, Grasa saturada 3g, Colesterol 55 mg, Sodio 590 mg, Carbohidratos totales 27g, Fibra 4 g, Azúcares totales 9g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 10 g, Vitamina D 6%, Calcio 15%, Hierro 30%, Potasio 15%.