

Cacerola de Berenjena y Tomate

Berenjenas son una buena fuente de fibra soluble, que ayudan a reducir el colesterol "malo."

- 2 berenjenas medianas (como 2 1/2 lbs.)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 huevos, batidos
- 1 cebolla, picada
- 1/2 taza de pan molido
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de orégano
- 3 tomates grandes, rebanados
- 1/4 taza de queso cheddar o parmesano, rallado

1. Con anticipación caliente el horno a 375°F.
2. Pele la berenjena y córtela en rebanadas y colóquela en una sartén honda con tapa.
3. Agregue 1/2 pulgada de agua. Tape la sartén. Lleve a ebullición y reduzca a fuego medio. Cocine por 10 minutos.
4. Escurra la berenjena y después macháquela. Añadir el aceite, huevos, cebolla, pan molido, pimienta y orégano.
5. Engrase ligeramente un molde de hornear de 9x13.
6. Cubra la cacerola con la mitad de los tomates rebanados. Ponga toda la mezcla de berenjena encima de las rebanadas de tomate. Coloque el resto de las rodajas de tomate en la parte superior de la mezcla de berenjena.
7. Espolvoree el queso por encima. Hornee por 45 minutos.

Sirve:	8
Tamaño de porción:	1/8 receta
Calorías	130
Grasa total	6g
Grasa saturada	2g
Colesterol	49mg
Sodio	119mg
Fibra total	5g
Proteína	5g
Carbohidratos	15g
Potasio	429mg