

NUTRICION

RECETAS QUE APORTAN HIERRO SIN CARNE: MILANESAS DE BERENJENAS

Ingredientes (4 porciones)

- 2 berenjenas medianas.
- Sal gruesa c/n.
- 200g de harina (se puede mezclar con mix de semillas molidas).
- 1 diente de ajo picado
- 2 huevos batidos.
- 300g de rebozador.
- Sal y pimienta a gusto.

Preparación

- 1) Cortar las berenjenas en rodajas y disponer en un colador espolvoreadas con sal gruesa para que exude por 1 hora.
- 2) Lavar y secar con papel de cocina.
- 3) Enjuagar las berenjenas con agua fresca y dejar escurrir.
- 4) Batir los huevos y salpimentar.
- 5) Pasar las berenjenas por el mix de harina, luego por huevo y por último rebozar.
- 6) Rociar una fuente para horno con vegetal o unas gotas de aceite y disponer las milanesas.
- 7) Cubrir con un poco de aceite y llevar a horno moderado hasta dorar.
- 8) Se pueden acompañar con puré de zanahoria o ensaladas o ser parte de un sándwich vegetariano con tomate y lechuga en pan integral.



NUTRICION

LASAGNA DE BERENJENAS

Ingredientes (6 porciones)

- 6 berenjenas medianas
- 6 tomates maduros
- 3 cebollas
- 6 dientes de ajo picados
- 1 huevo
- 2 claras de huevo.
- 6 cdas de pan rallado.
- 3 cdas de orégano
- 12 hojas de albahaca.
- Sal y pimienta a gusto.

Preparación

- 9) Cortar las berenjenas en rodajas y disponer en un colador espolvoreadas con sal gruesa para que exude.
- 10) Cortar los tomates y las cebollas en rodajas.
- 11) Precalentear el horno a Temp. Moderada.
- 12) Enjuagar las berenjenas con agua fresca y dejar escurrir.
- 13) Mezclar las claras con el huevo entero, 3 cucharadas de pan rallado y orégano, salpimentar.
- 14) Rociar una fuente para horno con vegetal o unas gotas de aceite y cubrir con la mitad de las cebollas condimentadas.
- 15) Cubrir con la mitad de las berenjenas y completar con la mitad de tomates.
- 16) Esparcir hojas de albahaca y volcar la mitad de la mezcla de huevos.
- 17) Repetir los pasos anteriores hasta incorporar el resto de los ingredientes.
- 18) Espolvorear con el resto del pan rallado.
- 19) Cocinar 20 minutos a temperatura media.



