Lasagna de berenjenas con pollo

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Media | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **600 g** pollo *(hervido y cortado en juliana bien chiquito)*
- ✔ **4 unidades** berenjenas
- ✔ **1 unidad** cebolla *(picada y dorada en sarten pincelado con aceite de oliva)*
- ✔ **2 taza** salsa de tomate dietética
- ✔ **100 g** queso en hebras light
- ✔ perejil y condimentos *(a gusto)*

Preparación

1. Pelar y cortar las berenjenas a lo largo en rodajas finas. Dorarlas en sarten con rocio vegetal.
2. Hacer una pasta con el resto de los ingredientes excepto la salsa de tomate, cubrir las berenjenas con esta pasta y luego con la salsa de tomate.
3. Preparar dos capas de igual manera y gratinar en el horno 3.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038