

Berenjenas Asadas con Salsa de Tomate a la Mediterránea

Rinde 4 porciones

Ingredientes

2	berenjenas pequeñas
1 taza	salsa para pizza o espagueti baja en sodio
1/2 taza	yogurt sin sabor y sin grasa
1 clove	ajo picado en trozos finos
	aceite vegetal en aerosol

Instrucciones

1. Lávese bien las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 350° F.
3. Lave las berenjenas, saque los tallos y córtelas en rodajas de 1/2 pulgada.
4. Rocíe una bandeja (charola) para hornear con aceite vegetal en aerosol y coloque una capa de berenjenas.
5. Cubra cada rodaja con salsa para pizza o para espagueti baja en sodio.
6. Hornee 30 minutos en el horno precalentado.
7. Mezcle el yogurt y el ajo.
8. Vierta una franja fina de salsa sobre cada rodaja de berenjena antes de servir. Una forma de hacer esto fácilmente es colocar la salsa en una manga de plástico con una boca alargada o usar una cuchara.
9. Sirva inmediatamente como plato principal o como acompañamiento.

Precio

Por receta: \$3.60

Por servido: \$0.90

Fuente

Arizona Nutrition Network, [Adapted from: "Do Yourself a Flavor" by Graham Kerr](#)

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de receta
(302g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración

Calorías 120 **Calorías de Grasa 15**

% Valor Diario*

Grasa Total 2g **3%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 30mg **1%**

Carbohidrato Total 26g **9%**

Fibra Dietética 7g **28%**

Azúcares 12g

Proteínas 4g

Vitamina A 10% • Vitamina C 8%

Calcio 6% • Hierro 6%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

		Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4