

Enrollados de Lasaa de Berenjena Deliciosos

Makes: 6 Servings

“Yo practico la gimnasia rítmica y mis entrenadores siempre están hablando acerca de la importancia de una buena nutrición. Nos aconsejan comer una dieta balanceada, que incluya vegetales”, nos cuenta Aliana. “A mi mamá le gustan las berenjenas. A mí no me gustan mucho; ¡tienen un millón de semillas! Sin embargo, me encanta la pasta, así es que se nos ocurrió una receta: Enrollados de Lasaña de Berenjena. Combinamos la berenjena con otros vegetales. Colocamos el relleno de berenjena sobre las láminas de pasta y las enrollamos. Como buena amante de la pizza, cubrí los rollos con un poquito de salsa de tomate y queso. ¡Delicioso! Para postre escogimos naranjas clementinas frescas.

Ingredients

- 1 láminas de lasaña integral
- 1/4 cup** aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña (en cubos)
- 2 cloves** ajo (finamente picados)
- 1/4 cup** agua
- 2 berenjenas pequeñas (peladas y en cubos)
- 2 zanahorias pequeñas (en cubos)
- 1 pimiento rojo (sin semilla y en cubos)
- 18 aceitunas negras (sin semilla y finamente picadas)
- 1 **tablespoon** hojas de cilantro fresco (finamente picado)
- 1/4 teaspoon** sal
- 1 **cup** queso mozzarella bajo en grasa rallado
- 3/4 cup** salsa de tomate



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	373	
Total Fat	16 g	25%
Protein	15 g	
Carbohydrates	45 g	15%
Dietary Fiber	6 g	24%
Saturated Fat	4 g	20%
Sodium	619 mg	26%

MyPlate Food Groups

Vegetables	1 cup
Grains	1 1/2 ounces
Dairy	1/2 cup

Directions

1. Precaliente el horno a 350 °F
2. En una olla grande con agua hirviendo, cocine las láminas de lasaña hasta que se suavicen, alrededor de 7 minutos. Escúrralas y deje que se enfríen sobre una superficie plana.
3. Mientras la lasaña esté hirviendo, en una sartén grande sobre calor moderado, caliente el aceite de oliva. Añada la cebolla, ajo, agua, berenjenas, zanahorias, pimientos rojos, aceitunas, cilantro, y sal y cocínelo revolviéndolo ocasionalmente hasta que los vegetales estén suaves, alrededor de unos 8 minutos.
4. En un área de trabajo, extienda alrededor de 2 cucharadas del relleno de berenjena sobre cada lámina de lasaña. Usando cerca de la mitad del total, divida el queso entre todas las láminas de lasaña. Comenzando por la orilla cercana a usted, enrolle cada lámina ajustadamente luego asegúrela con un palillo de dientes.
5. Coloque los enrollados de lasaña sobre una bandeja de horno y cubra cada uno de ellos con salsa de tomate y el resto de queso.
6. Hornéelos hasta que el queso se dore, de 15 a 20 minutos.

Notes

Estado: Puerto Rico

Nombre de la niña: Aliana Arzola Pinero, 9