

## Lasaña de Berenjena Asada

### Ingredientes:

Spray antiadherente  
 6 fideos de lasaña secos  
 1 ½ libra de berenjena, pelada  
 1 pimiento verde mediano  
 1 cebolla grande  
 ¼ taza de albahaca fresca  
 3 dientes de ajo  
 2 (8 oz) latas de salsa de tomate, sin sal  
 1 cucharada. Worcestershire, bajo en sodio  
 ¼ de cucharadita semillas de hinojo  
 1 taza de requesón, bajo en grasa  
 1 taza de queso mozzarella, parcialmente descremado, rallado  
 2 cucharadas de parmesano rallado



### Nutrition Facts

Serving Size 1 serving (332g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 270	<b>Calories from Fat</b> 70
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>12%</b>
Saturated Fat 4.5g	<b>23%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 20mg	<b>7%</b>
<b>Sodium</b> 410mg	<b>17%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 32g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>24%</b>
Sugars 11g	
<b>Protein</b> 16g	
Vitamin A 15%	• Vitamin C 45%
Calcium 35%	• Iron 8%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000    2,500
Total Fat	Less than 65g    80g
Saturated Fat	Less than 20g    25g
Cholesterol	Less than 300mg    300mg
Sodium	Less than 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

### Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit. Rocíe un plato para hornear de vidrio de 12x8x2 pulgadas con spray vegetal antiadherente.
2. En una olla grande, cocine los fideos siguiendo las instrucciones del paquete, omitiendo la sal y el aceite.
3. Mientras tanto, caliente una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Retire la sartén del fuego y rocíe con spray antiadherente.
4. Cocine la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el ajo durante 10 minutos o hasta que la berenjena esté tierna, revolviendo ocasionalmente; reducir el calor a mediana si la mezcla se pega a la sartén.
5. Agregue la salsa de tomate, albahaca fresca, salsa Worcestershire, sal y semillas de hinojo. Llevar a hervir; reduzca el fuego y cocine a fuego lento sin tapar durante 15 minutos o hasta que la salsa se haya espesado un poco y el pimiento está tierno. Retírelo del calor.
6. Para armar, coloque 2 fideos a lo largo en una fuente para hornear. Difundir un 1 taza de mezcla de berenjenas sobre fideos. Cuchara la mitad de la cabaña queso sobre salsa; esparcir uniformemente. Espolvoree con ¼ de taza de mozzarella.
7. Repita las capas dos veces, terminando con la ½ taza de mozzarella restante.
8. Doble los extremos de los fideos si sobresalen; cubrir con papel de aluminio. Hornea por 30 minutos. Retirar del horno; desechar el papel de aluminio. Espolvorear lasaña con parmesano; deje reposar durante 5-10 minutos para permitir que el queso se derrita y facilitar el corte.