

HIPERrecetas: tus recetas cardiosaludables

Lasaña de calabacín y sanfaina



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 calabacines
- 1 berenjena
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de tomate frito casero
- 1 pizca de pimienta negra
- 2 cucharadas de pan rallado



PREPARACIÓN

- 1) Para preparar la sanfaina: Cortar en trocitos pequeños del mismo tamaño la cebolla y la berenjena pelada o sin pelar.
- 2) Dorarlas en una sartén con las dos cucharadas de aceite de oliva durante 5 minutos
- 3) Agregar el tomate frito casero y la pimenta.
- 4) Para preparar la lasaña: Cortar los calabacines en finas láminas y cocinarlas en abundante agua hirviendo durante un minuto. Escurrir y secar con papel absorbente.
- 5) Prepararla la lasaña colocando las láminas de calabacín en la base una bandeja apta para el horno, colocar dos cucharadas de sanfaina y colocar encima otras láminas de calabacín. Repetir este pasó una vez más.
- 6) Espolvorear con pan rallado y dorar en el horno hasta que tome color.
- 7) Cortar servir caliente.

VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético: 177,73 Kcal.; Proteínas: 4,28 g; Hidratos de carbono: 8,67 g; Grasas: 13,67 g.

COMENTARIO NUTRICIONAL

El calabacín es una hortaliza indicada para personas con estómagos delicados ya que contiene un tipo de fibra, los mucilagós, que suavizan y desinflan las mucosas del aparato digestivo. A nivel de micronutrientes destaca la presencia de folatos, seguido de la vitamina C. A nivel mineral, es una buena fuente de potasio, además de presentar pequeñas cantidades de magnesio, fósforo y hierro.

El tomate es rico en un carotenoide con alto poder antioxidante, el licopeno, que además le proporciona el color rojo característico a esta fruta (aunque la utilicemos como verdura).

COMENTARIO GASTRONÓMICO

Con la base de esta receta puedes preparar en lugar de una lasaña unos deliciosos canelones.

Si quieres minimizar los tiempos de cocción puedes cocinar las verduras, berenjena y cebolla, en el microondas. Para ello, trocéalas de manera pequeña y colócalas en un recipiente apto para el microondas. Tapa el recipiente y programa 5 minutos a máxima potencia (o hasta que las verduras estén tiernas).

Siempre que sea posible utilizaremos el aceite de oliva virgen extra ya que presenta mayor concentración de antioxidantes.

Puedes encontrar más recetas bajas en sodio en: www.hiperrecetas.com