

Berenjena con Queso Parmesano al Horno

Guía de productos de temporada de Nebraska

4 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 2 tazas de hojuelas de maíz, (cornflakes) trituradas*
- ¼ de taza de queso parmesano
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 1 huevo
- 1 berenjena, frotada con un cepillo para verduras limpio bajo un chorro de agua, cortada en rodajas de ¼ de pulgada de grosor
- 1 taza de salsa marinara
- ½ taza de queso mozzarella parcialmente descremado

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 425°F. Rocíe una bandeja para hornear grande con aceite en aerosol antiadherente. Deje de lado.
3. Combine las hojuelas de maíz, el queso parmesano, el ajo en polvo y el condimento italiano en un tazón pequeño y poco profundo.
4. Rompe el huevo en otro tazón pequeño y poco profundo. Lávese las manos con agua y jabón después de romper el huevo crudo. Bate el huevo.
5. Sumerja cada rodaja de berenjena en el huevo y luego cubra con la mezcla de migas.
6. Coloque los trozos de berenjena recubiertos en la bandeja para hornear de manera que no se toquen.
7. Deseche la mezcla de migas restante.
8. Hornee por 15 minutos. Voltee cada trozo de berenjena y hornee por 15 minutos más.
9. Vierta la salsa marinara encima de cada berenjena (aproximadamente 2 cucharadas) y cubra con queso mozzarella. Hornee por cinco minutos más o hasta que el queso se derrita.
10. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

**En lugar de copos de maíz, se pueden usar migas de pan secas o migas de galletas trituradas.

Información nutricional por porción (1/4 de la receta): Calorías 200, Grasas totales 7 g, Grasas saturadas 3 g, Colesterol 55 mg, Sodio 590 mg, Carbohidratos totales 27 g, Fibra 4 g, Azúcares totales 9 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 10 g, Vitamina D 6 %, Calcio 15 %, Hierro 30 %, Potasio 15 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026