



Berenjena del Sr. "Obama"

Sirve: 4 Porciones

"Mi papá es mi persona favorita en el mundo. Este año no es solamente mi papá pero también mi profesor de 4º grado", dice Jack. "Hace unos pocos años, a mi papá le diagnosticaron Diabetes Tipo II. Desde entonces, hemos tratado de cambiar nuestros hábitos alimenticios y adoptar un estilo de vida más saludable. Antes de su diagnóstico, una de sus comidas favoritas era siempre la Berenjena con Parmesano. Mi mamá y yo decidimos probar hacer una versión más saludable de este plato, para que podamos todos disfrutar sin sentir una onza de culpa".

Ingredientes

- 2 berenjenas, peladas y cortadas a lo largo
- 1 **cucharada** aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, pelada y cortada en cubos
- 3 dientes de ajo, pelados y picados finamente

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	362
Grasa total	7 g
Grasa saturada	5 g
Colesterol	92 mg
Sodio	648 mg
Total de Carbohidrato	22 g
Fibra dietética	10 g
Azúcares totales	14 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteínas	30 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	236 mg
Hierro	2 mg
Potasio	1172 mg
N/A - Información no está disponible	

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Vegetales	4 1/4 tazas
■ Granos	1/2 onza
■ Alimentos que contienen proteínas	3 onzas
■ Lácteo	1/2 taza

1 libra salchicha de pavo picante o dulce, remueva la envoltura

2 tazas tomates machacados

1/2 taza migas de pan panko

sal y pimienta al gusto

1/2 taza queso mozzarella bajo en grasa rallado

1/4 taza queso parmesano rallado

4 hojas de albahaca frescas, rebanadas finamente

Preparación

- 1. Precaliente el horno a 400°F.** Usando un cortador de bolitas de melón, saque la carne de la berenjena. Reserve las berenjenas vacías. En una olla con agua hirviendo, cocine las bolita de berenjena por 5 minutos. Sáquelas del agua y póngalas de un lado sobre toallas de papel para que escurran.
- 2. En una sartén grande,** caliente el aceite de oliva sobre fuego medio. Añada la cebolla, ajo, y las bolitas de berenjena y sofría por unos 3 minutos. Agregue la salchicha y cocine, rompiendo la carne con una cuchara de madera, por unos 7 minutos, o hasta que esté ligeramente dorada. Añada 1 ½ tazas de tomates machacados, y las migas de pan. Sazone al gusto con sal y pimienta y cocine por 5 minutos adicionales.
- 3. En una fuente grande para hornear,** esparza la media taza de tomates machacados restantes, luego coloque las berenjenas vacías. Con una cuchara vierta la mezcla de la salchicha dentro de las berenjenas vacías, y cubra con queso mozzarella y parmesano encima. Espolvoree las hojas de albahaca. Cubra la fuente con papel aluminio y hornee por unos 25 minutos, o hasta que el queso esté derretido. ¡Retire del horno y disfrute!

Notas

Estado: Nevada

Nombre del niño: Jack Newkirk, 9

Origen: The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook