



VEGGIES

Veggie Lasagna y bastones de Berenjena

★★★★★ 0 comentarios

🕒 30 minutos

🍴 6 g porciones

🔥 Calorías
275

🔥 Grasa
8.3g

🔥 Proteína
14g

Acompaña tu Veggie Lasagna con unos deliciosos bastones de berenjena crujientes, que podrás prepararen el horno o en la Airfryer en tan solo minutos. Una receta fácil y llena de sabor con la que podrás darle un toque especial y balanceado a tu plato.

¡Es una receta con berenjenas sencilla pero deliciosa que puedes preparar cualquier día! Alista los ingredientes y preparemos nuestra Veggie Lasagna Pietrán con unos crujientes y ricos bastones de berenjena.

Ingredientes

Veggie Lasagna Pietrán
2 Veggie Lasagnas

1 taza de harina trigo

6 hojas de lechuga

2 berenjenas

1 taza de panco o miga de pan

½ cucharadita de sal

2 huevos batidos

1/4 taza queso parmesano

Pimienta al gusto

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

¿Cómo preparar veggie Lasagna con bastones de berenjena, paso a paso?

- Precalienta el horno o la freidora de aire a 350F ó 150C.
- Lleva las lasañas al horno durante 20 o 25 minutos, retira del horno y acompaña con variedad de lechugas y los bastones de berenjena.
- Precalienta el horno o la freidora de aire a 160C o 350F.
- Parte la berenjena en tajadas largas.
- Parte cada tajada en bastones o julianas gruesas, pon sal y pimienta.
- Mezcla el panco con el queso parmesano.
- Pasa las berenjenas por harina de trigo, luego por el huevo y por último por la mezcla de pan y queso.
- Lleva al horno a 350 o la airfryer durante 15 a 20 minutos.
- Sirve con Hummus Pietrán

Si quieres quitarle un poco el sabor amargo a los bastones de berenjena, ponlos en agua y sal durante 15 minutos ¡y listo!. Prepáralos como más te guste. Si te gustó este ingrediente y preparación puedes aprender otras recetas con berenjenas.



Compra tus productos a un clic

También puedes encontrarlos en tiendas, minimercados y autoservicios.



En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.

[Productos](#)

[Recetas](#)

[Mi Mundo saludable](#)

[Contacto](#)