

# Berenjenas a la Parmesana

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
45 min	6	250g

## INGREDIENTES

- 4 berenjenas medianas cortadas en rodajas de 0,5 cm
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 taza de ricota
- 1 taza de salsa de tomates
- 2 cucharadas de pan rallado
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C. Cortar las berenjenas en rodajas uniformes de 0,5 cm de grosor. Salar ligeramente y dejar reposar 15 minutos para eliminar amargor.

2. Cocinar las berenjenas con aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio, dorándolas por ambos lados hasta que estén tiernas y doradas. Aproximadamente 3-4 minutos por lado.

3. Retirar el excedente de aceite con papel absorbente para eliminar grasa innecesaria y obtener una textura más ligera.
4. En una budinera previamente engrasada, colocar una capa de láminas de berenjena. Sazonar con sal, pimienta y orégano seco al gusto.
5. Cubrir con  $\frac{1}{2}$  taza de ricota desmenuzada, distribuyendo uniformemente sobre las berenjenas.
6. Poner otra capa de láminas de berenjena encima de la ricota, y luego agregar el resto de la ricota.
7. Cubrir completamente con la salsa de tomates, asegurándose de que llegue a todos los rincones.
8. Espolvorear el pan rallado y el queso parmesano rallado por toda la superficie. Hornear por 30 minutos hasta que esté dorado y burbujeante.
9. Dejar reposar 5 minutos antes de servir para que se asiente. Decorar con albahaca fresca si se desea.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (250g):

• Valor energético: 259 kcal • Hidratos de carbono: 19.8g • Proteínas: 11.5g • Lípidos: 15.9g • Fibra: 6.9g • Calcio: 264mg • Hierro: 1.7mg

? BENEFICIOS NUTRICIONALES EXTRAORDINARIOS:

BERENJENA - Joya Mediterránea:

- Nasunina - antioxidante único que protege neuronas
- Fibra soluble que reduce colesterol malo
- Potasio para salud cardiovascular y presión arterial
- Ácido clorogénico que regula glucosa sanguínea
- Antocianinas que protegen contra cáncer
- Folato para síntesis de ADN y glóbulos rojos
- Magnesio para función muscular y nerviosa
- 95% agua para hidratación natural

RICOTA - Proteína Láctea Suave:

- Proteína de suero de alta calidad y fácil digestión

- Calcio biodisponible para huesos fuertes (264mg)
- Fósforo para metabolismo energético
- Vitamina B12 para sistema nervioso
- Probióticos naturales para microbiota intestinal
- Menor contenido graso que otros quesos
- Textura cremosa sin aditivos artificiales

#### QUESO PARMESANO:

- Proteína concentrada de alta calidad
- Calcio en forma altamente absorbible
- Vitamina K2 para salud ósea y cardiovascular
- Umami natural que realza sabores
- Probióticos beneficiosos por maduración

#### ACEITE DE OLIVA:

- Grasas monoinsaturadas cardiosaludables
- Vitamina E antioxidante
- Polifenoles antiinflamatorios
- Escualeno para regeneración celular

#### ? PROPIEDADES MEDICINALES INTEGRALES:

- Neuroprotector por nasunina única en berenjenas
- Cardioprotector - reduce colesterol y presión arterial
- Regulador de glucosa para diabéticos
- Fortalecedor óseo por calcio + vitamina K2
- Digestivo suave por probióticos de ricota
- Antiinflamatorio por antocianinas
- Hidratante profundo por alto contenido de agua
- Saciante natural por [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") y proteínas

#### ? IDEAL PARA:

- Vegetarianos que buscan [proteína](/recetas.php?search=proteina "proteína") completa
- Personas con colesterol alto (fibra soluble)
- Diabéticos (bajo índice glucémico)
- Niños en crecimiento (calcio + proteínas)
- Adultos mayores (fácil digestión)
- Personas con osteoporosis (calcio + K2)
- Dietas mediterráneas saludables
- Problemas cardiovasculares
- Personas con hipertensión (potasio)

#### TRADICIÓN ITALIANA SALUDABLE:

Este plato es un clásico de la cocina italiana que combina tradición culinaria con beneficios nutricionales excepcionales. La berenjena aporta [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes") únicos mientras los lácteos proporcionan proteínas y calcio.

#### BENEFICIOS ÚNICOS DE LA COCCIÓN:

- Concentración de antioxidantes por calor
- Mejor absorción de licopeno del tomate
- Textura cremosa sin exceso de grasas
- Digestión facilitada por cocción suave
- Sabores mediterráneos auténticos

#### COMPARACIÓN NUTRICIONAL:

- Más antioxidantes que muchas verduras
- Más calcio que un vaso de leche
- Más potasio que el plátano
- Más fibra que la mayoría de cereales
- Menos grasas que versiones tradicionales fritas

#### DATO CIENTÍFICO:

La nasunina de la berenjena es un antioxidante único que protege las membranas celulares del cerebro contra el daño oxidativo, siendo especialmente beneficiosa para la salud neurológica.

#### CONSEJOS CULINARIOS:

- Salar berenjenas elimina amargor natural
- No freír reduce calorías significativamente
- Se puede preparar con anticipación
- Perfecta para meal prep familiar
- Excelente fuente de proteína vegetariana

Esta preparación es un verdadero tesoro nutricional que demuestra cómo la cocina italiana tradicional puede ser tanto deliciosa como extraordinariamente saludable.

---

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/05/2026 desde <https://comericohoy.com>