

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 ½ 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 13/04/2026 desde <https://comericohoy.com>