

# MEDALLONES DE BERENJENAS

4 raciones

30 min



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>218 kcal</b>	<b>11 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>14 g</b>	<b>12 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>4 g</b>	<b>1.6 g</b>

## Ingredientes

- 600 g de berenjena
- 300 g de tomate fresco en rodajas
- 150 g de jamón york en lonchas
- 100 g de queso bajo en calorías en lonchas
- 100 g de [salsa-de-tomate-casera](#)
- 10 g de aceite de oliva
- Zumo de limón (antioxidante)
- Pimienta Orégano
- Albahaca
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava las berenjenas y córtalas en rodajas de 1 cm. Déjalas 10 minutos en un bol con agua y zumo de limón.
- 2** Precalienta el horno a 180 °C.
- 3** Lava el tomate y córtalo en rodajas. Corta el jamón york al tamaño de las rodajas. Sazona con sal, pimienta, orégano y albahaca.
- 4** Escurre y seca las berenjenas. Colócalas sobre una bandeja con papel de horno. Añade sobre cada rodaja una de tomate, una de jamón, una cucharada de [salsa-de-tomate-casera](#) y cubre con el queso.
- 5** Hornea unos 20 minutos, hasta que el queso esté dorado. Sirve caliente.

---

## Consejos

- Para que la berenjena quede más jugosa, sécala muy bien tras el remojo con limón y deja un pequeño espacio entre rodajas en la bandeja para que el calor circule.
- Si quieres un gratinado más uniforme, coloca el queso bien centrado y procura que la salsa no “se escape” por los bordes de la berenjena.
- Ajusta el punto de sal: el jamón york ya aporta salinidad; prueba primero y corrige al final.
- Para una presentación más “gourmet”, termina con albahaca fresca justo al salir del horno (sin añadirla antes para que no se quemé).