# Lasagna de pollo en la ZONA

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

**Creador:** mjuanesva **Recetizador:** Sagrario



**Tiempo:** 15 minutos
**Dificultad:** Fácil
**Tipo de plato:** Otros
**Tipo de cocina:** Normal
**Otros:** Cocina Saludable
**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**
Añadir salsa de tomate al final y dejar el pollo macerando 24 horas.

## Descripción:

Presentamos una receta en la Zona con los ingredientes combinados de forma saludable y de manera equilibrada entre proteínas, hidratos de carbono y grasas. A ver qué os parece :)

## Ingredientes para 2 personas :

- 4 tazas en crudo de Berenjena
- 180 gr de Pechuga de pollo
- al gusto de Leche
- al gusto de Sal, Pimienta y Perejil
- al gusto de Vino blanco
- 1 cucharada de Aceite de oliva
- 2 Tomate natural
- Queso mozzarella light

## Preparación:

### Paso 1

Trocear el pollo en dados muy pequeños y mezclar con la sal, pimienta y perejil al gusto. Añade, si quieres un poco de vino blanco. Sugerencia: dejar reposar en la nevera 24 horas.

### Paso 2

Pelar y lavar la berenjena. La berenjena ha de cortarse en lonchas de unos 2 cm de grosor. Sumergir las "placas! en leche y dejar que se empapen.

### Paso 3

En una sarten, echar el aceite con la mezcla de pollo preparado. Ve calentando el horno a 180º.

## *Paso 4*

***Montar la lasagna empezando por berenjena, pollo y tomate en rodajas por último.***

## *Paso 5*

***Echar el queso mozzarella. Sugerencia: añadir un par de cucharadas de tomate natural por encima antes del queso para que quede más jugoso. Dejar 30 minutos en el horno, previamente precalentado, Et Voilá!!***