



Receta
**MOUSSAKA
LIGERA**

*Better***YOU.**
— METHOD —

RECETARIO MEDITERRANEO

DE VIDA LARGA Y HERMOSA

*“Donde cada platillo te recuerda
que el cuerpo es templo, pero
también ritual.”*

*Better***you.**
— METHOD —



INGREDIENTES:

Porciones: 2

Tiempo total: 1 hora 10 min

- 250 G CARNE MOLIDA DE CORDERO
- 1 BERENJENA GRANDE (300 G), EN RODAJAS DE 0.5 CM
- 1 PAPA MEDIANA COCIDA (120 G), EN RODAJAS
- 1 TOMATE GRANDE MADURO (150 G), RALLADO
- 70 G CEBOLLA BLANCA, FINAMENTE PICADA
- 1 DIENTE DE AJO
- 2 CDAS (20 ML) ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 1/2 CDITA CANELA MOLIDA
- 1/2 CDITA ORÉGANO SECO
- 1 CDA (8 G) HARINA DE ALMENDRA
- 125 ML LECHE DE ALMENDRA SIN AZÚCAR
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO




PROCEDIMIENTO

PASO A PASO

*Better*you.
— METHOD —



1ER PASO



ASA LAS RODAJAS DE BERENJENA EN
UNA SARTÉN CON UNAS GOTAS DE
ACEITE DE OLIVA HASTA QUE ESTÉN
DORADAS POR AMBOS LADOS.
RESÉRVALAS SOBRE PAPEL
ABSORBENTE.

*Better***you.**
— METHOD —

PASOS SIGUIENTES...

SEGUNDO PASO

En otra sartén, sofríe la cebolla y el ajo con una cucharada de aceite por 4 minutos a fuego medio. Agrega la carne de cordero, la canela, sal y pimienta. Cocina por 10 minutos

TERCER PASO

Incorpora el tomate rallado y el orégano. Cocina 8 minutos más hasta que la salsa espese.

CUARTO PASO

En una cacerola pequeña, calienta una cucharada de aceite y añade la harina de almendra. Remueve un minuto sin dejar que se dore. Agrega la leche poco a poco, batiendo con batidor de globo para evitar grumos. Cocina hasta espesar (5 minutos).

QUINTO PASO

En un refractario pequeño, coloca una capa de papa cocida, luego la carne, luego las berenjenas, y finalmente la "bechamel" de almendra.

ÚLTIMO PASO

HORNEA A 180°C DURANTE 25
MINUTOS. DEJA REPOSAR 5 ANTES DE
SERVIR

*Better*you.
— METHOD —





TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	330 kcal
Proteína	28 g
Grasas totales	18 g
Carbohidratos	22 g
Azúcares	7 g
Fibra	6 g
Sodio	Aprox. 420 mg



BENEFICIOS FUNCIONALES

- Alta en proteína gracias al cordero.
- La berenjena aporta fibra y antioxidantes.
- La leche y harina de almendra aportan grasas buenas.
- Es una versión ligera sin lácteos tradicionales.
- La mezcla de tomate, cebolla y especias apoya la digestión.



T I P

D E E S T I L O

Sirve en platos rústicos de barro con servilletas de lino blanco, mientras suena música griega instrumental. Añade hojas de menta fresca para decorar.
