

# Musaka casera de verdura y carne picada

## Ingredientes:

- Berenjenas
- Carne picada
- Cebolla
- Ajo
- Tomate triturado
- Patatas
- Leche
- Harina
- Mantequilla
- Queso rallado
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Sal y especias

## Valor nutricional estimado por ración:

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad Aproximada</b>
Energía (kcal)	520 kcal
Proteínas	29 g
Grasas totales	30 g
- de las cuales saturadas	10 g
Hidratos de carbono	30 g
- de los cuales azúcares	7 g
Fibra	5 g
Sal	1.5 g