



BATATA RELLENA DE BERENJENAS CON TOMATE Y FETA + ENSALADA DE VEGETALES

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de berenjena [180 g]
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla [70 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 unidad mediana de boniato, crudo [200 g]
- 1 Porción de queso Feta Hacendado [30 g]
- 1 cucharada sopera de pimentón, en polvo [7 g]
- 1/2 cucharada de postre de comino [1 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta a lo largo, por la mitad, la batata y la berenjena. Coloca todo en la bandeja del horno y rocía con un poco de aceite de oliva. Cocina en el horno a 200°C unos 40 minutos.
- 2º Mientras, pica finamente los ajos y corta en tiras la cebolla. También corta el tomate en cubos.
- 3º En una sartén amplia echa un poco de aceite de oliva y sofríe a fuego medio-bajo los ajos y la cebolla durante 8-10 minutos.
- 4º Añade los cubos de tomate y cocina unos 5 minutos. Saca la batata y la berenjena del horno. Retira la carne de la berenjena con ayuda de una cuchara y añade la carne a la sartén.
- 5º Echa el pimentón y un poco de sal a las verduras de la sartén y cocina durante 5 minutos más. Con ayuda de una cuchara ve aplastando los tomates y las berenjenas. Vacía la batata, retirando su carne. En un recipiente vierte parte la carne de la batata y el contenido de la sartén. Mezcla y rellena la batata con la mezcla.
- 6º Termina añadiendo un poco de queso feta desmenuzado por encima. Mete en el horno apenas 5 minutos para que se funda el queso y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [272 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	210 kcal	10 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	11 %
H. CARBONO	10 g	28 g	11 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	12 mg	34 mg	1 %