



BERENJENA RELLENA DE POLLO Y VERDURAS (NUTRION LAGARES)

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 70 gramos de pimiento rojo y verde congelado [Mercadona]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- Puñadito de queso mozzarella rallado
- 1 Cuchara café de aceite de oliva Virgen extra [3 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Vaciar la carne de la berenjena y picar. Picar la carne.
- 2º sofreír la berenjena con el resto de las verduras y el pollo o pavo previamente sazonado.
- 3º Cuando termine de hacerse, introducir dentro de la berenjena.
- 4º Meterlo en el horno por unos 10 min aproximadamente a 180º con el queso por encima y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [537 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 80 kcal | 428 kcal | 21 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 44 g | 89 % |
| H. CARBONO | 3 g | 17 g | 6 % |
| AZÚCARES | 2 g | 10 g | 11 % |
| GRASA | 2 g | 12 g | 17 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 2 g | 10 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 7 g | 30 % |
| SODIO | 42 mg | 227 mg | 9 % |