

BERENJENA AL HORNO CASERA

 50 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner la berenjena al horno y asad durante 45 minutos
- 2º Abrir por la mitad, sacar la carne a tiras y ponerla en un plato
- 3º Añadir el aceite de oliva virgen y el ajo picado. Servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
H. CARBONO	4 g	2 %
AZÚCARES	4 g	4 %
GRASA	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 %
SODIO	4 mg	0 %