

Beatriz Ocaña Navarro

in Dietista-Nutricionista · ARA00390

## 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
- 2° 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 %