

## BERENJENAS RELLENAS

 10 minutos 25 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena [360 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla [80 g]
- 3 cucharadas soperas de queso untable [finlandia balance] [90 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 2 rebanadas delgadas de jamón cocido [43 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tomar la berenjena y con un cuchillo sacarles lo de adentro. Cocinarlas al vapor hasta que estén tiernas. [Pueden cocinarlos en el microondas dentro de una fuente y tapados con un plato].
- 2º Aparte en una cacerola cocinar la cebolla, morrón y zanahoria junto con el queso untable. Agregar los condimentos. Rellenar las berenjenas con la mezcla ya lista.
- 3º Colocar la berenjena sobre una bandeja untada con rocío vegetal. Cocinar a horno moderado por 15 minutos.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (615 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 60 kcal   | 371 kcal            | 19 %  |
| GRASA             | 3 g       | 20 g                | 30 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 5 g                 | 23 %  |
| COLESTEROL        | 6 mg      | 37 mg               | 12 %  |
| SODIO             | 117 mg    | 722 mg              | 30 %  |
| H. CARBONO        | 4 g       | 27 g                | 9 %   |
| AZÚCARES          | 0 g       | 2 g                 | -     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 10 g                | 42 %  |
| PROTEÍNA          | 3 g       | 21 g                | -     |