



ROLLITOS DE BERENJENA RELLENOS DE TOMATE Y QUESO SIN LACTOSA. BAJO EN FODMAP (COPIA)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de berenjena, cruda [180 g]
- 200 gramos de salsa de tomate casera
- 2 lonchas de queso lonchas sin lactosa hacendado [38 g]
- 6 Tomatitos de tomates cherrys [72 g]
- 1 Porción de pechuga de pollo en lata [mercadona] [52 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la berenjena en tiras longitudinales y salpimentar ligeramente.
- 2º Pintarlas con aceite de oliva y cocinarlas en una plancha o parrilla antiadherente, hasta que queden bien doradas.
- 3º Extender y rellenar con la salsa de tomate, el pollo y queso sin lactosa.
- 4º Sazonar con pimienta negra, orégano, enrollar y cocinar en el horno a 180º durante unos 10 minutos hasta que el queso quede bien fundido. Decorar con tomates Cherry por encima los tomates, si quieres, puedes hacerlos también al horno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (488 g)	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	327 kcal	16 %
GRASA	3 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	40 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	68 mg	330 mg	14 %
H. CARBONO	3 g	15 g	5 %
AZÚCARES	2 g	11 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	6 g	28 g	-