



BERENJENAS RELLENAS DE CARNE DESHEBRADA

 15 minutos 1 hora 6 porciones

INGREDIENTES

- 600 gramos de jitomate, en cuartos
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 90 gramos de cebolla blanca rebanada
- 3/4 cucharadita de sal [5 g]
- 40 gramos de chiles chipotles La costeña® adobados
- 500 gramos de falda de res, en trozos pequeños [3 cm]
- 3 Piezas de berenjena cruda [900 g]
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra molida [2 g]
- 10 gramos de cilantro picado crudo, para decorar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [338 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 49 kcal | 167 kcal | 8 % |
| GRASA | 1 g | 4 g | 6 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 2 g | 8 % |
| COLESTEROL | 12 mg | 39 mg | 13 % |
| SODIO | 125 mg | 423 mg | 18 % |
| H. CARBONO | 2 g | 8 g | 3 % |
| AZÚCARES | 0 g | 1 g | – |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 3 g | 13 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 22 g | – |