



## ROLLITOS DE BERENJENA CON JAMÓN

 10 minutos 50 minutos 4 porciones

## INGREDIENTES

- 2 Piezas de berenjena cruda [600 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 500 gramos de agua
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 20 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen [100 g]
- 1 Taza de pasta de jitomate [252 g]
- 1 cucharadita de orégano [2 g]
- 9 Rebanadas de pechuga de pavo premium zwan® [171 g] o 9 Rebanadas de pechuga de pavo premium bienestar zwan® [162 g]
- 90 gramos de queso mozzarella Esmeralda®
- 7 Piezas de albahaca fresca [14 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [411 g]	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	394 kcal	20 %
GRASA	8 g	32 g	50 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	43 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	214 mg	880 mg	37 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	3 g	14 g	-