



BERENJENA RELLENA DE CONTRAMUSLO DE POLLO

Una receta para aquellas personas que les cueste comer verduras.

🕒 30 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 70 gramos de pimiento rojo y verde congelado [Mercadona]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- Puñadito de queso mozzarella rallado
- 1 Cuchara café de aceite de oliva Virgen extra [3 g]
- Contramuslo de pollo, sin piel, crudo [175 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Parte las berenjenas en la mitad y hazle rallas para que se cocinen bien por dentro. Mete las berenjenas en el microondas unos 10 minutos hasta que la carne esté blanda y la puedas rasurar con una cuchara.
- 2º sofreír el resto de las verduras y el pollo o pavo previamente sazonado mientras se cocinan las berenjenas.
- 3º Cuando termine de hacerse, introducir dentro de la berenjena con la carne de la misma berenjena.
- 4º Meterlo en el horno o freidora de aire unos 10 min aproximadamente a 180º con el queso por encima y servir con oregano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [537 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	428 kcal	21 %
PROTEÍNA	8 g	44 g	89 %
H. CARBONO	3 g	17 g	6 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	30 %
SODIO	42 mg	227 mg	9 %