



ROLLITOS DE BERENJENA RELLENOS DE TOMATE Y QUESO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 2 cubos 3cm de lado de queso por salut [60 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 el tomate y queso
- 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [383 g]	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	203 kcal	10 %
GRASA	2 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
COLESTEROL	4 mg	16 mg	5 %
SODIO	48 mg	182 mg	8 %
H. CARBONO	4 g	14 g	5 %
AZÚCARES	3 g	11 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	—