

ROLLITOS DE BERENJENA, TOMATE Y QUESO (COPIA)



INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [18 g]
- 2 cucharadas soperas de queso rallado, gruyere [26 g]
- 2 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado [30 g]
- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la berenjena en lonchas y pasar por la sartén hasta que se doren.
- 2º Una vez listas, poner encima de cada loncha un poco de oregano o albahaca y poner el queso.
- 3º Enrollar y sellar con un palillo.
- 4º Pasar de nuevo por la plancha.
- 5º Reducir el tomate triturado con un poco de aceite y poner un poco por encima de cada rollito.
- 6º Servir caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (163 g)	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	123 kcal	6 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	7 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	6 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	22 mg	36 mg	2 %