

BERENJENAS EMPANADAS

Vianda light

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada sopera de mostaza [20 g]
- 1 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla [13 g]
- 50 gramos de pan rallado
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo [65 g]
- 1 guarnición de berenjena, cruda [180 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la berenjena en rodajas.
- 2º Mezclar el huevo con la mostaza, sal y pimienta.
- 3º Mezclar pan rallado con semillas de sesamo y lino.
- 4º Pasar las berenjenas por huevo y luego por la mezcla de pan rallado.
- 5º Cocinar en el horno hasta que estén doradas y tiernas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [142 g]	% DDR
ENERGÍA	150 kcal	212 kcal	11 %
GRASA	8 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	77 mg	109 mg	36 %
SODIO	258 mg	365 mg	15 %
H. CARBONO	12 g	17 g	6 %
AZÚCARES	2 g	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	–