

HAMBURGUESA DE BERENJENAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada sopera colmada de harina de trigo, integral [23 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo [40 g]
- 10 gramos de pan rallado
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la berenjena a la mitad y poner sal.
- 2º Pasar por la batidora el resto de los ingredientes.
- 3º Mezclar todo en un bol hasta que quede una pasta manejable y dar forma de hamburguesa.
- 4º Pasar por un poco de harina y pasar por la sarten.
- 5º Poner las berenjenas en el horno con el aceite, unos 20-25 minutos. Al final, picar la pulpa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [377 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	261 kcal	13 %
GRASA	3 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	33 mg	125 mg	42 %
SODIO	27 mg	103 mg	4 %
H. CARBONO	7 g	27 g	9 %
AZÚCARES	3 g	10 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
PROTEÍNA	2 g	9 g	-