

**BASTONES DE BERENJENA*** 1 porción**INGREDIENTES**

- 200 gramos de berenjena
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra [2 g]
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 1 cucharada de postre de ajo, en polvo [3 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todas las especias junto con el aceite y un chorrito de agua en un bowl
- 2º cortar la berenjena en bastones y macerar con la mezcla anterior, dejar reposar unos minutos
- 3º cocinar la berenjena en horno o airfryer o sartén 10-12 min
- 4º a disfrutar!!!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [222 g]	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	158 kcal	8 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	6 g	13 g	5 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	29 %
SODIO	5 mg	11 mg	0 %