

**CREMA DE BERENJENAS** 15 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 200 gramos de berenjena, cruda
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear y rehogar la cebolla, el ajo y el tomate troceados.
- 2º Pelar y trocear la berenjena y hervir. Cuando esté cocida añadir a la sartén junto con el resto de ingredientes, rehogar 1 minuto.
- 3º Colocar la mezcla en el vaso de la batidora y triturar hasta obtener una crema fina.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [354 g]	% DDR
ENERGÍA	49 kcal	175 kcal	9 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	4 g	16 g	6 %
AZÚCARES	4 g	15 g	17 %
GRASA	3 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	8 mg	28 mg	1 %