



## TORTILLA DE BERENJENA Y QUESO (KETO)

 1 porción

## INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1/2 unidad mediana de berenjena, cruda (180 g)
- Un puñado de queso mozzarella
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta la berenjena a cuadritos y saltea en la sartén con aceite.
- 2º Bate los huevos y añadelos a la sartén cuando la berenjena esté hecha. Añade también el queso rallado.
- 3º Cuando haya cuajado por la base, dale la vuelta con la ayuda de un plato o gira-tortillas.
- 4º Cocínala por el otro lado, y sirve.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (236 g)	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	217 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	30 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	6 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	71 mg	167 mg	7 %