



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 % |