

BERENJENAS RELLENAS DE VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada sopera de queso rallado, gruyere [13 g]
- 1 cucharada sopera de tomate, pelado y triturado, enlatado [15 g]
- 40 gramos de pimiento rojo, crudo
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]
- 1 guarnición de berenjena, cruda [180 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las berenjenas por la mitad con la piel.
- 2º Extraer la pulpa y picarla. Añadir el calabacín, pimiento y tomate, salpimentar y dejar reducir durante 10 minutos.
- 3º Incorporar la carne de las berenjenas y aromatizar con orégano o albahaca picada.
- 4º Rellenar las berenjenas con la mezcla de verduras y colocarlas en la fuente del horno con el queso rallado por encima.
- 5º Ponerlas en el horno cubiertas con papel de aluminio a 180 grados hasta que estén tiernas.
- 6º Gratinar bajo el grill unos minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [365 g]	% DDR
ENERGÍA	39 kcal	144 kcal	7 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	13 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	13 mg	47 mg	2 %