

**TORTILLA DE BERENJENAS, QUESO Y PIMIENTO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 2 raciones individuales de queso fresco, cabra [100 g]
- 30 gramos de pimiento verde, crudo
- 30 gramos de pimiento rojo, crudo
- 180 gramos de berenjena, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar con el huevo y el queso cortado en daditos pequeños.
- 2º Salpimentar y escurrir el aceite y cualquier líquido que haya en la sartén.
- 3º Cuajar la tortilla hasta que este dorada por ambas caras y servir.
- 4º Limpiar y trocear todas las verduras.
- 5º Poner en una sartén el aceite de oliva y rehogar todos los ingredientes hasta que estén tiernos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [449 g]	% DDR
ENERGÍA	131 kcal	588 kcal	29 %
PROTEÍNA	8 g	34 g	69 %
H. CARBONO	2 g	11 g	4 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	10 g	44 g	63 %
GRASAS SATURADAS	4 g	20 g	98 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
SODIO	138 mg	621 mg	26 %