



ROLLITOS VEGANOS DE BERENJENAS

 40 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 20 gramos de pimiento rojo, crudo
- 30 gramos de zanahoria, cruda
- 30 gramos de cebollino, crudo
- 100 gramos de tofu
- 1 guarnición de berenjena, cruda [180 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las berenjenas en lonchas largas y finas, y grillarlas o cocinarlas en horno hasta que estén tiernas.
- 2º Licuar el tofu o aplastarlo con un tenedor hasta formar una pasta homogénea y luego mezclar con los vegetales cocidos y el perejil picado.
- 3º Aparte cocinar en una sartén con aceite el resto de los vegetales hasta que estén dorados.
- 4º Rellenar las berenjenas con la pasta formando rollitos y sostener con un palillo para que no se abran, y servir frío o caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [159 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	110 kcal	6 %
GRASA	4 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	9 mg	15 mg	1 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AZÚCARES	3 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	—