



## BERENJENA RELLENA DE POLLO

Una receta para aquellas personas que les cueste comer verduras.

 30 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 70 gramos de pimiento rojo y verde congelado [Mercadona]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 50 gramos de queso mozzarella rallado
- 1 Cuchara café de aceite de oliva Virgen extra [3 g]
- 100 gramos de pechuga de pollo sin piel o 2 Porciones de pechuga de pollo en lata [ mercadona ] [104 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Vaciar la carne de la berenjena y picar. Picar la carne.
- 2º sofreír la berenjena con el resto de las verduras y el pollo o pavo previamente sazonado.
- 3º Cuando termine de hacerse, introducir dentro de la berenjena.
- 4º Meterlo en el horno por unos 10 min aproximadamente a 180º con el queso por encima y servir.
- 5º Si la berenjena es muy grande se duplican los ingredientes y se hacen 2 porciones, media berenjena por persona

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [551 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	482 kcal	24 %
PROTEÍNA	8 g	42 g	84 %
H. CARBONO	4 g	21 g	8 %
AZÚCARES	3 g	14 g	15 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	34 %
SODIO	122 mg	673 mg	28 %