



## ROLLITOS DE BERENJENA RELLENOS DE TOMATE Y QUESO SIN LACTOSA. BAJO EN FODMAP

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 guarnición de berenjena, cruda [180 g]
- 200 gramos de salsa de tomate casera
- 2 lonchas de queso lonchas sin lactosa hacendado [38 g]
- 6 Tomatitos de tomates cherrys [72 g]
- 1 Porción de pechuga de pollo en lata [ mercadona ] [52 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la berenjena en tiras longitudinales y salpimentar ligeramente.
- 2º Pintarlas con aceite de oliva y cocinarlas en una plancha o parrilla antiadherente, hasta que queden bien doradas.
- 3º Extender y rellenar con la salsa de tomate, el pollo y queso sin lactosa.
- 4º Sazonar con pimienta negra, orégano, enrollar y cocinar en el horno a 180° durante unos 10 minutos hasta que el queso quede bien fundido. Decorar con tomates Cherry por encima los tomates, si quieres, puedes hacerlos también al horno.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [488 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	327 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	28 g	56 %
H. CARBONO	3 g	15 g	6 %
AZÚCARES	2 g	11 g	13 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	40 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	68 mg	330 mg	14 %