



## MINI PIZZAS DE BERENJENA AIR FRYED

Para 1 persona

 1 porción

### INGREDIENTES

- 180 gramos de berenjena, cruda (media berenjena aprox)
- 4 Cucharadas de tomate frito sin azúcar (140 g)
- 1 1 unidad de mozzarella fresca HACENDADO (125 g) o 1 unidad comercial de queso mozzarella rallado(125 g)
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen (10 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta la berenjena en rodajas de, aproximadamente, un centímetro de grosor.
- 2º Las colocamos en el interior de la cubeta de la airfryer, ponemos una cucharadita de tomate frito en cada una, repartimos la mozzarella, programamos 180°C durante 8 minutos. Controlar porque cada airfryer es diferente.
- 3º Servimos con un poco de orégano y listo.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [250 g]	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	269 kcal	13 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	27 %
H. CARBONO	4 g	9 g	4 %
AZÚCARES	3 g	7 g	8 %
GRASA	7 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	3 g	7 g	35 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	52 mg	131 mg	5 %