

TORTILLA DE BERENJENA CON QUESITOS



Berenjena, aceite de oliva, huevos, sal, quesitos: leche desnatada re hidratada, queso, mantequilla, leche desnatada en polvo, sales de fundido [E-452, E-339 y E-331], proteínas de la leche, sal, estabilizantes [E- 410 y E-415] y conservador [E-202]. Origen de la leche : UE Alérgenos: gluten, huevo, lácteo.

 10 minutos

 30 minutos

 1 Ración

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 unidad de queso en porciones [15 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 40 gramos de berenjena
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Batimos el huevo, añadimos el queso en porciones troceado y dejamos en el plato hasta que la berenjena esá cortada en dados se sofría en la sartén con el aceite. Una vez que está salteada la berenjena con un tono más opaco y reblandecida, añadimos el huevo con el queso y a fuego medio vamos removiendo para que se cuaje bien y damos la vuelta y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [114 g]	% DDR
ENERGÍA	176 kcal	201 kcal	10 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	17 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	15 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	4 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	378 mg	431 mg	18 %