Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

# BERENJENA RELLENA DE QUINOA

40 minutos
1 porción

## INGREDIENTES

- 1 berenjena
- 100gr de quinoa cocida
- 1 cucharada de tomate frito
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (38 g)
- 1/4 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (20 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- queso rallado
- orégano
- sal
- pimienta

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Comenzamos haciendo la quinoa. Colocamos la quinoa debajo del grifo y lavamos con abundante agua durante un par de minutos mientras la removemos. Dejamos escurrir. La quinoa se cocina como si fuera arroz. Ponemos en un cazo una cucharada de AOVE, cuando esté caliente ponemos la quinoa y no dejamos de mover hasta obtener un olor similar a almendra tostada, echamos el agua y cuando comience a hervir bajamos a medio fuego unos 15 minutos. Bajamos el fuego al mínimo, tapamos y dejamos 5 minutos más. Por otro lado, lavamos las berenjenas, cortamos por la mitad y las ponemos en un recipiente apto para microondas tapadas a maxima potencia durante 7 minutos. Sacamos del microondas con cuidado de no quemarnos, dejamos atemperar y retiramos la carne de la berenjena y reservamos. Picamos pimientos, cebolla y ajos. En una sartén echamos dos cucharadas de AOVE y realizamos el sofrito, cuando estén blanditas añadimos la carne de la berenjena y el tomate, removemos y añadimos la quinoa. Salpimentamos si fuera necesario y rellenamos nuestras berenjenas. Podemos poner un poquito de queso rallado por encima y orégano. Metemos en el horno que habremos precalentado previamente a 200ºC con calor arriba y abajo. Cuando veamos que el queso está derretido y algo tostadito podemos sacar, si no pones queso en 10 minutos estará listo.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (419 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGÍA | 68 kcal | 285 kcal | 14 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 11 g | 23 % |
| H. CARBONO | 8 g | 32 g | 12 % |
| AZÚCARES | 3 g | 14 g | 16 % |
| GRASA | 2 g | 10 g | 14 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 3 g | 14 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g | 12 g | 46 % |
| SODIO | 159 mg | 667 mg | 28 % |