



SARTÉN DE BERENJENA CON TOMATE Y HUEVOS

Un plato apto tanto para desayunos como acompañante en comidas y cenas

 20 minutos 25 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de berenjena, cruda [180 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 2 unidades "canario" de tomate maduro, crudo [150 g]
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo [130 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]
- 1 cucharada de café de pimienta, seca, molida [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepara los ingredientes de la siguiente manera: corta la cebolla en tiras. Lava y corta en rodajas la berenjena y, por último, pica el tomate en trozos pequeños.
- 2º En una sartén con un poco de aceite caliente sofríe la cebolla. Cuando veas la cebolla blandita, apaga el fuego y retírala, la emplearás más adelante.
- 3º En la sartén que acabas de emplear, con un poco más de aceite si lo ves necesario, cocina a la plancha las berenjenas por ambos lados.
- 4º Añade a la sartén la cebolla que tienes reservada, el tomate que has picado y echa un poco de sal a todo. Cocina durante 5-6 minutos a fuego medio/bajo. Poco a poco el tomate irá ablandando.
- 5º Haz dos huecos en la salsa de tomate y vierte en ellos los huevos con una pizca de sal y pimienta. Pon una tapa y deja que se cuajen.
- 6º Si la berenjena es pequeña puede que tengas que emplearla entera, pero si es de tamaño medio/grande, con media será más que suficiente. Si te gusta el picante anima el plato echándole un poco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [245 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	224 kcal	11 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	20 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	3 g	8 g	8 %
GRASA	7 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	43 mg	105 mg	4 %