Paula Bravo Vicente
Dietista-Nutricionista · EUS00529

PISTO DE BERENJENA CON QUESO Y TOMATE FRITO

Sartén de bastones de berenjena con queso y tomate frito

15 minutos
15 minutos
1.1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 berenjena
- 1 puñado de queso
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- Pizca de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lava y corta la berenjena en forma de bastones.
2º Calienta la sartén con un poco de aceite. Cocina los bastones de berenjena en la sartén.
3º Cuando esté blandita, añade el tomate frito y el queso rayado.
4º Deja cocinar durante un par de minutos y ¡listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (126 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	137 kcal	7 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	11 %
H. CARBONO	3 g	4 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	9 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	8 %
SODIO	458 mg	577 mg	24 %