



BERENJENA CON CARNE ESTILO ASIÁTICO Y ARROZ

1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de berenjena
- 1 diente de ajo
- 150 gramos de carne picada pollo y pavo o 150 gramos de carne picada de cerdo
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen (9 g)
- 1 cucharada sopera rasa de maicena
- 2 puñados, mano cerrada de arroz (46 g) o 1 vasito de arroz microondas (125 g)
- Pizca de jengibre [opcional]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta la berenjena en trozos.
- 2º Cocina los trozos de berenjena en el microondas o al vapor.
- 3º En un cuenco, agrega la salsa de soja, jengibre, agua y maicena.
- 4º En una sartén, pica y sofríe el ajo con un poco de aceite de oliva. Cuando se doren, agrega la carne picada y cocina.
- 5º Pica
- 6º Agrega los trozos de berenjena y mezcla. Cocina durante unos minutos más.
- 7º Añade la salsa preparada a la sartén. Cocina durante unos 5 minutos, hasta que la salsa reduzca.
- 8º Acompaña el plato con arroz.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (438 g)	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	595 kcal	30 %
PROTEÍNA	8 g	34 g	68 %
H. CARBONO	13 g	55 g	21 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	6 g	26 g	38 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	382 mg	1674 mg	70 %