



MINI PIZZAS DE BERENJENA

 15 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena (360 g)
- 2 unidades medianas de tomate (280 g)
- 100 gramos de champiñón
- 1 unidad comercial de queso mozzarella (125 g)
- 1 cucharada de postre de orégano, seco (2 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta la berenjena en rodajas
- 2º En una sartén con un poquito de AOVE, coloca las rodajas de berenjena y cocínelas durante unos 5 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y tiernas. (Puedes tapar la sartén para ayudar a cocinar las berenjenas más rápido).
- 3º Mientras tanto, corta los tomate, los champiñones y el queso mozzarella en rodajas finas.
- 4º Añade las rodajas de champiñones sobre los tomates y las rodajas de berenjena.
- 5º Finalmente, coloca las rodajas de queso mozzarella sobre los champiñones
- 6º Una vez añadidos los ingredientes, espolvorea orégano sobre cada pizza, cubre la sartén con una tapa y cocina a fuego medio-bajo, unos 6 minutos, hasta que el queso esté derretido y los ingredientes estén cocidos y calientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (375 g)	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	228 kcal	11 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	31 %
H. CARBONO	3 g	12 g	5 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	70 mg	263 mg	11 %