



BERENJENA RELLENA DE QUINOA Y POLLO (1,5P-1,5HC-1G)

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 berenjena
- 100gr de Quinoa hervida o 1 vasito de Quinoa [Mercadona / Brillante]
- 1 cucharada de tomate frito
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimienta roja, crudo [38 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimienta verde, crudo [20 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- orégano
- sal
- pimienta
- 150 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo

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. [PODEMOS UTILIZAR UN VASITO DE QUINOA. CALENTAR 1 MINUTO AL MICROONDAS Y SERVIR] 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 máxima 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, el atún o el pollo troceado y el tomate, removemos hasta cocer y añadimos la quinoa. Salpimentamos si fuera necesario y rellenamos nuestras berenjenas. Metemos en el horno que habremos precalentado previamente a 200°C con calor arriba y abajo. [O AL MICROONDAS 2 MINUTOS A MÁXIMA POTENCIA] Si no pones queso en 10 minutos estará listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [556 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	403 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	40 g	81 %
H. CARBONO	6 g	32 g	12 %
AZÚCARES	3 g	14 g	16 %
GRASA	2 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	46 %
SODIO	122 mg	681 mg	28 %