

HAMBURGUESA DE BERENJENAS (BAJO FODMAP)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada sopera colmada de harina de espelta [23 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo [40 g]
- 20 gramos de pan rallado
- 40 gramos de cebollino
- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la berenjena a la mitad y poner sal.
- 2º Pasar por la batidora el resto de los ingredientes.
- 3º Poner las berenjenas en el horno con el aceite, unos 20-25 minutos. Al final, picar la pulpa.
- 4º Mezclar todo en un bol hasta que quede una pasta manejable y dar forma de hamburguesa. Añadir más patata si fuera necesario.
- 5º Pasar por copos de patata y poner en sartén con un poco de aceite.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [384 g]	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	371 kcal	19 %
PROTEÍNA	3 g	13 g	25 %
H. CARBONO	11 g	41 g	16 %
AZÚCARES	3 g	13 g	14 %
GRASA	4 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
SODIO	51 mg	196 mg	8 %