Sara Gómez Florido
Dietista-Nutricionista · AND-1002

BERENJENA CON VERDURAS Y PAVO FODMAPS-

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena, cruda (360 g)
- 100 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda (120 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lavamos las berenjenas y las cortamos por la mitad, de arriba abajo. (Si quieres quitarles el sabor amargo, tras cortarla por la mitad, haz unos cortes en la cara plana, espolvorea un poco de sal y dejala en reposo durante 30 minutos. Posteriormente, lave esta rigurosamente)

2º Calentamos una sartén grande pincelada con un poco de AOVE a fuego lento. Cuando esté caliente, espolvoreamos un poco de sal y doramos las berenjenas durante 3-4 minutos por cada lado. Mientras, ponemos a precalentar el horno a 180ºC.

3º Después de planchar las berenjenas, las horneamos hasta que estén bien cocinadas. Serán entre 20-30 minutos, según el tamaño. Mientras las berenjenas se hornean, aprovechamos para hacer el relleno.

4º En un sartén con AOVE, incorporamos la zanahoria cortada en cubitos y cocinamos unos 10 minutos o hasta que estén a nuestro gusto.

5º Añadimos el pavo cortado en dados/trocitos, cocinados, y reservamos hasta que esté lista la berenjena. Pasamos el relleno a un bol.

6º Sacamos las berenjenas del horno, las vaciamos con cuidado de no quemarnos e incorporamos la carne de las berenjenas al relleno. Lo mezclamos muy bien. Rellenamos nuestras berenjenas. Podemos comérnoslas así o gratinarlas en el horno con un poco de queso sin lactosa, por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (452 g)	% DDR
ENERGÍA	54 kcal	244 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	24 g	49 %
H. CARBONO	4 g	16 g	6 %
AZÚCARES	3 g	15 g	17 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	34 %
SODIO	30 mg	137 mg	6 %