Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

BERENJENAS TEX MEX

40 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 berenjena
- 1/4 pimiento verde
- 1/4 pimiento rojo
- 1/4 pimiento amarillo
- 1/4 cebolla morada
- 1 diente de ajo
- Media guindilla
- 120gr de pechuga de pollo
- pimienta molida, 1/2 cdita de comino, 1/2 cdita de cilantro seco
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Corta por la mirad tu berenjena, hazle unos cortes como hago yo y mete al microondas 7' en un recipiente apto. Cuando esté blandita, retira la pulpa y reserva. Mientras tanto, corta a tiras los pimiento, la cebolla y el ajo en láminas. La guindilla córtala lo más pequeño que puedas. En una sartén caliente pon el AOVE. Añade y saltea las verduras hasta que estén casi hechas, añade el pollo troceado o heura, las especias y la guindilla y finalmente la carne de la berenjena. Cocina unos minutos más para mezclar sabores y rellena tus berenjenas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (698 g)	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	398 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	43 g	86 %
H. CARBONO	3 g	24 g	9 %
AZÚCARES	3 g	21 g	24 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	46 %
SODIO	18 mg	127 mg	5 %