



PIZZA DE BERENJENA IBÉRICA

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad comercial de queso mozzarella [125 g]
- 5 lonchas de jamón curado, sin grasa [90 g]
- Orégano al gusto
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta tu berenjena en rodajas. Coloca en un recipiente apto para horno, echa un chorrito de aceite en spray. Coloca ahora tu tomate a rodajas, la mozzarella a rodajas y una loncha de jamón serrano por cada pizza de berenjena. Por último echa el orégano. Mete al horno previamente precalentado a 180°C unos 20 minutos aproximadamente, echándole un ojo de vez en cuando.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [273 g]	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	289 kcal	14 %
PROTEÍNA	10 g	26 g	53 %
H. CARBONO	3 g	7 g	3 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	6 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	3 g	7 g	36 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	466 mg	1269 mg	53 %