



SARTENADA DE BERENJENA, HUEVO Y TOMATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1 unidad mediana de berenjena, cruda (360 g)
- 1 cucharada de Tomate Frito (HIDA)
- 1 cucharada de postre de orégano, seco (2 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lava y corta la berenjena a rodajas y esas rodajas córtalas por la mitad. En una sartén caliente echa un chorrito de AOVE y saltea tu berenjena a fuego medio-bajo por ambos lados hasta que este prácticamente cocida. Añade el tomate frito por encima de la berenjena y coloca el huevo en el centro. Salpimienta si lo deseas y condimenta con orégano al gusto. Tapa tu sartén y deja a fuego bajo hasta el huevo que tenga el punto que más te guste. Yema crudita o cocida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (321 g)	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	175 kcal	9 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	17 %
H. CARBONO	4 g	12 g	5 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	39 mg	125 mg	5 %