Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

BERENJENA CON TOMATE Y ALBAHACA

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena (360 g)
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo (140 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)
- 1/2 cucharada sopera, picada de albahaca o 2-3 hojas de albahaca fresca

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Corta la berenjena y el tomate a dados. En una sartén caliente con aceite añade la berenjena y pocha unos minutos, seguidamente añade el tomate y mezcla bien para que se vaya deshaciendo. Cuando estén hechas salpimienta y añade la albahaca. Mezcla y Sirve

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (392 g)	% DDR
ENERGÍA	32 kcal	125 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	4 g	14 g	6 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	1 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
SODIO	107 mg	420 mg	18 %