Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

TORTILLA DE BERENJENA

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1/2 unidad mediana de berenjena, cruda (180 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Limpiar y trocear todas las verduras.
2º Poner en una sarten el aceite de oliva y rehogar todos los ingredientes hasta que estén tiernos.
3º Mezclar con el huevo y el queso cortado en daditos pequeños.
4º Salpimentar y escurrir el aceite y cualquier líquido que haya en la sarten.
5º Cuajar la tortilla hasta que este dorada por ambas caras y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (235 g)	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	262 kcal	13 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	27 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	9 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	58 mg	137 mg	6 %