



## BERENJENA RELLENA DE ATÚN

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [20 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 cebolla o Cebolla congelada
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo o Congelado

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º berenjenas
- 2º Cortar las berenjenas al medio en sentido longitudinal y colocarlas en un recipiente apta para microondas y poner a maxima potencia durante 7 minutos tapadas.
- 3º Retirar y con la ayuda de una cuchara, sacarles la pulpa. Conservar las cáscaras para luego rellenarlas.
- 4º Picar la cebolla y el morrón y cocinarlos en una sartén con AOVE, [PUEDES COMPRARLO CONGELADO] agregando un chorrito de agua hasta que estén blandos.
- 5º Agregar el atún escurrido, la pulpa de berenjena y condimentar a gusto (sal, pimienta, perejil y endulzante si les gusta agridulce).
- 6º Agregar una cucharada sopera de queso untable 0% grasa opcionalmente.
- 7º Rellenar las cáscaras con la mezcla obtenida y llevar al micro durante 3 minutos aprox

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [391 g]	% DDR
ENERGÍA	42 kcal	165 kcal	8 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	30 %
H. CARBONO	4 g	15 g	6 %
AZÚCARES	4 g	14 g	15 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
SODIO	51 mg	199 mg	8 %