



CANELONES DE BERENJENA VEGETARIANO

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 20 gramos de pimiento rojo, crudo
- 30 gramos de zanahoria, cruda
- 30 gramos de cebollino, crudo
- 100 gramos de tofu o 50 gramos de soja texturizada
- 1 guarnición de berenjena, cruda (180 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las berenjenas en lonchas largas y finas, y grillarlas o cocinarlas en horno hasta que estén tiernas.
- 2º Licuar el tofu o aplastarlo con un tenedor hasta formar una pasta homogénea y luego mezclar con los vegetales cocidos y el perejil picado. En el caso de usar soja texturizada hay que hidratarla a remojo en agua durante 20 minutos y condimentar con las especias al gusto. Posteriormente escurrir y cocinar
- 3º Aparte cocinar en una sartén con aceite el resto de los vegetales hasta que estén dorados.
- 4º Rellenar las berenjenas con la pasta formando rollitos y sostener con un palillo para que no se abran, y servir frío o caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (285 g)	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	218 kcal	11 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	40 %
H. CARBONO	7 g	20 g	8 %
AZÚCARES	5 g	14 g	15 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	38 %
SODIO	12 mg	36 mg	1 %