



BERENJENA RELLENA DE QUINOA Y SOJA TEXTURIZADA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]
- 50 gramos de soja texturizada
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [38 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [20 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 vaso de agua de la red [250 g]
- 1 cucharada de tomate frito HIDA
- 60 gramos de quinoa Hervida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon la soja texturizada a remojo en abundante agua para que se rehidrate durante 10 minutos mínimo. Puedes añadir especias si lo deseas. Lavamos la berenjena, cortamos por la mitad y la ponemos en un recipiente apto para microondas tapada a máxima potencia durante 7 minutos. Sacamos del microondas con cuidado de no quemarnos, dejamos atemperar y retiramos la carne de la berenjena y reservamos. Picamos pimientos, cebolla y ajos. En una sartén echamos 1 cucharada de AOVE y realizamos el sofrito, cuando estén blanditas añadimos la carne de la berenjena, el tomate y la soja texturizada, removemos hasta cocer. Salpimentamos si fuera necesario y rellenamos nuestra berenjena. Podemos poner un poquito de queso rallado por encima y orégano y darle un golpe de calor en microondas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [721 g]	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	487 kcal	24 %
PROTEÍNA	5 g	35 g	69 %
H. CARBONO	9 g	64 g	24 %
AZÚCARES	4 g	27 g	30 %
GRASA	1 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	21 g	85 %
SODIO	18 mg	129 mg	5 %