



BERENJENA A LA PLANCHA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de berenjena, cruda (180 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 gramo de pimienta, seca, molida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lava y corta tu berejena a rodajas y saltea en una sartén caliente con AOVE hasta cocer. Salpimentar al gusto y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (129 g)	% DDR
ENERGÍA	40 kcal	52 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	4 g	5 g	2 %
AZÚCARES	4 g	5 g	5 %
GRASA	2 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	13 %
SODIO	3 mg	4 mg	0 %