



## ROLLITOS DE BERENJENA VEG

 40 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 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
- 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 vgetales cocidos y el perejil picado.
- 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 [313 g]	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	222 kcal	11 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	28 %
H. CARBONO	4 g	12 g	5 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	4 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	11 mg	34 mg	1 %