



PASTA CON BERENJENA Y SALSA DE TOMATE

-Albahaca -Orégano

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]
- 4 cucharadas soperas, queso rallado de queso Parmesano [52 g]
- 160 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 180 gramos de tomate, pelado, enlatado
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta agua en un cazo y cuando hierva añade la pasta y cuécela el tiempo que indica las instrucciones de su envase.
- 2º Corta la berenjena en dados y fríelos en una sartén con un poco de aceite hasta que estén tiernos y dorados. Reserva a un lado y utiliza la misma sartén para el siguiente paso.
- 3º Añade el tomate frito conservando un poco del aceite de oliva de las berenjenas, añade la albahaca y el orégano. Saltea durante unos minutos.
- 4º Añade ahora las berenjenas a la salsa de tomate y deja cocer durante un par de minutos.
- 5º Añade la pasta a la sartén junto con la salsa. Mezcla con una cuchara de madera para que se incorporen todos los ingredientes.
- 6º Añade un poco de queso parmesano por encima y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [326 g]	% DDR
ENERGÍA	141 kcal	459 kcal	23 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	41 %
H. CARBONO	18 g	60 g	23 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	13 g	51 %
SODIO	106 mg	344 mg	14 %