

# ROLLITOS DE BERENJENA, TOMATE Y QUESO - RAPIDO Y FÁCIL!

 2 porciones

## INGREDIENTES

- 2 cucharas soperas de aceite de oliva, virgen ó girasol ó maíz. [18 g]
- 2 rodajas de queso port salut light
- tomate, y salsa de tomate
- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la berenjena en rodajas finas y pasar por la sartén hasta que se doren.
- 2º Una vez listas, poner encima de cada rodaja un poco de oregano y/o albahaca y poner el queso.
- 3º Enrollar y sellar con un palillo.
- 4º Pasar de nuevo por la plancha.
- 5º Reducir el tomate triturado con un poco de aceite y poner un poco por encima de cada rollito.
- 6º Servir caliente.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [163 g]	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	123 kcal	6 %
GRASA	6 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
COLESTEROL	7 mg	11 mg	4 %
SODIO	22 mg	36 mg	2 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	2 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	-