

**BERENJENAS RELLENAS C/ HEURA O SEITAN Y VERDURA (BAJO EN FODMAP)
(OVOLAC.)** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 berenjena
- Heura o seitan en tiras (150 gr)
- 1/2 calabacín
- 1/2 pimiento rojo
- 1 pimiento verde

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos la berenjena a lo largo y la cocemos en el microondas durante 10 minutos. Mientras, limpiamos la verdura, la picamos y empezamos a sofreirla a fuego medio durante 10-15 minutos.
- 2º Una vez que se haya cocido la berenjena, sacamos la pulpa con una cuchara (con cuidado de dejar la piel intacta).
- 3º Rehogamos en la sartén la verdura, el heura o el seitan, la pulpa de la berenjena y añadimos especias (sal, pimienta...)
- 4º Rellenamos las berenjenas con el sofrito

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (483 g)	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	327 kcal	16 %
PROTEÍNA	7 g	34 g	67 %
H. CARBONO	7 g	34 g	13 %
AZÚCARES	3 g	15 g	16 %
GRASA	1 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	48 %
SODIO	4 mg	18 mg	1 %