



BERENJENAS RELLENAS DE ATÚN

Receta de "The Beauty Freak Room" - Alto en proteína - Bajo en grasas - Libre de lácteos - SIN TACC - Bajo Índice glucémico

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 berenjenas medianas
- 1 cebolla chica
- Medio morrón rojo
- 1 lata y media de atún natural

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º berenjenas
- 2º berenjenas
- 3º Cortar las berenjenas al medio en sentido longitudinal y colocarlas en una placa para horno (rociada con spray vegetal) con la piel hacia arriba y cocinarlas por 15-20 minutos a 180 grados hasta que al pincharlas estén tiernas pero no muy blandas.
- 4º Retirarlas del horno y con la ayuda de una cuchara, sacarles la pulpa. Conservar las cáscaras para luego rellenarlas.
- 5º Picar la cebolla y el morrón y cocinarlos en una sartén previamente rociada con spray vegetal, agregando un chorrito de agua hasta que estén blandos.
- 6º Agregar el atún escurrido, la pulpa de berenjena y condimentar a gusto (sal, pimienta, perejil y endulzante si les gusta agridulce).
- 7º Agregar una cucharada sopera de queso untable 0% grasa opcionalmente.
- 8º Rellenar las cáscaras con la mezcla obtenida y llevar a horno nuevamente por 20 minutos a 180 grados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [660 g]	% DDR
ENERGÍA	48 kcal	314 kcal	16 %
GRASA	0 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	7 mg	48 mg	16 %
SODIO	88 mg	581 mg	24 %
H. CARBONO	4 g	25 g	8 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	46 g	—