EliNutrición
+34 675 957 703
elinutriciontf@gmail.com
La Laguna

# ENSALADA DE QUESO CABRA Y BERENJENAS A LA PLANCHA

1 porción

## INGREDIENTES

- 15 gramos de aceituna negra, en salmuera
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 unidad sin cáscara de nuez, cruda (5 g)
- 1 ración individual de queso fresco, cabra (50 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 50 gramos de berenjena, cruda

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Preparar las berenjenas a rodajas a la plancha y el queso de cabra.
2º En un bol añadir los ingredientes y mezclar bien.
3º Salpimentar al gusto.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (198 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGÍA | 155 kcal | 307 kcal | 15 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 11 g | 22 % |
| H. CARBONO | 3 g | 5 g | 2 % |
| AZÚCARES | 3 g | 5 g | 6 % |
| GRASA | 13 g | 26 g | 38 % |
| GRASAS SATURADAS | 5 g | 9 g | 47 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 3 g | 10 % |
| SODIO | 366 mg | 724 mg | 30 % |