

# BERENJENAS RELLENAS

1 Ración | Nivel Fácil | 20 min

## Ingredientes

- ◆ 1 Berenjena
- ◆ Medio calabacín
- ◆ Medio pimiento rojo
- ◆ Media cebolla
- ◆ 2 latas de atún al natural
- ◆ 3 CS de tomate frito sin azúcares
- ◆ 20g Queso rallado light o 1 loncha de Havarti light
- ◆ 1 cp aceite de oliva
- ◆ Pimienta y orégano

## Consejos Well

Este plato es ligero y alto en proteínas ideal para una comida acompañado de ensalada o como plato único en la cena.

### Hechos Nutricionales

Tamaño de la Porción: 1

	por porción
<b>Kilojulios</b>	<b>1878,616 kJ</b>
<b>Calorías</b>	<b>449 kcal</b>
<b>Proteína</b>	43,22 g
<b>Carbohidrato</b>	47,68 g
Azúcar	22,94 g
<b>Grasa</b>	12,38 g
Grasa Saturada	3,446 g
Grasa Monoinsaturada	3,398 g
Grasa Poliinsaturada	1,103 g
<b>Colesterol</b>	0 mg
<b>Fibra</b>	22,2 g
<b>Sodio</b>	352 mg
<b>Potasio</b>	1725 mg



## Paso a paso

1. Primero tenemos que cocinar la berenjena, la lavamos y la cortamos por la mitad, la colocamos en un plato hondo y tapamos con papel film para meter en el microondas 6-8 min a alta potencia. Si tienes Lekue puedes hacerla directamente.
2. Mientras picamos todas las verduras (cebolla, calabacín y pimiento).
3. En una sartén pochamos la cebolla con 1 cp de aceite de oliva, después añadimos el calabacín y pimiento y rehogamos todo junto a fuego medio.
4. Cuando la berenjena ya esté tierna la vaciamos, reservamos la piel y cortamos e integramos la carne de la berenjena en la sartén junto con las otras verduras. Aderezamos con pimienta y orégano
5. Añadimos las dos latas de atún escurridas y las 3 cucharadas de tomate a la sartén. Pochamos todo junto para que se integren bien los sabores un par de minutos. Y ya tenemos el relleno.
6. En una bandeja de horno colocamos la piel de la berenjena y rellenamos con nuestro preparado, colocamos un poco de queso rallado light y llevamos al horno para gratinar unos 5 min a 200°. ¡Deliciosas!