



| Fácil



| 20 min.



| 4 raciones



| 0,5 €/ración

INGREDIENTES

- 1 berenjena
- 1 patata
- 1 cebolla tierna
- 1 huevo
- 50 g queso rallado
- 3 c.s. harina integral
- Sal y especias al gusto
- Aceite de oliva virgen extra



FOTO: PEXELS

ALÉRGENOS

CONTIENE
GLUTEN

HUEVOS



LACTEOS

ELABORACIÓN

1. **Picar** la cebolla y la berenjena, muy fina. Poner un poco de sal y **envolver** con un paño limpio para que suelten el agua.
2. **Rallar** la patata, poner en un cuenco junto con la berenjena y la cebolla.
3. **Añadir** el huevo, el queso rallado, la harina, y las especias (al gusto). **Mezclar** bien.
4. Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén, añadir porciones de la mezcla con una cuchara sopera, dejar que se doren por ambos lados.
5. **Servir**. Se puede acompañar de salsa tipo Tzatziki

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	Energía 177 kcal	Hidratos de carbono 20,4 g	Azúcares 5,3 g	Grasas 6,6 g	Grasas saturadas 2,5 g	Proteínas 7,1 g	Fibra 3,9 g	Sal 0,8 g
------------	---------------------	-------------------------------	-------------------	-----------------	---------------------------	--------------------	----------------	--------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Aprovecha** esas berenjenas o calabacines que tengas en la nevera poniéndose "pochos". Puedes utilizar también su piel, cero desperdicio!
- **Utiliza** el queso que haya en la nevera: no necesitas un queso en concreto, cuando tengas un queso que se esté poniendo duro, rállalo y guárdalo para estas recetas.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Utiliza la verdura** que esté **de temporada** en cada momento: calabaza, calabacín, zanahoria, espinacas, etc. Todas son aprovechables en esta receta.
- **Haz tu propia salsa tzatziki** y utiliza yogur natural en substitución del yogur tipo griego.