

Albóndigas de berenjena y arroz

- Berenjena 300 gramos
 - Un sustitutivo de huevo
 - Queso rallado bajo en proteínas 50 g
 - Pan rayado bajo en proteínas dos cucharada
 - Perejil, orégano, sal, pimienta.
 - Aceite de oliva
 - Harina baja en proteínas.
1. Cortamos la berenjena por la mitad y hacemos unos cortes, la ponemos en una bandeja del horno y la metemos boca arriba durante 30 minutos a 180°, antes de meterlo al echamos sal y pimienta
 2. Cuando haya pasado ese tiempo la sacamos y quitamos la pulpa con una

cuchara, la trituramos y añadimos el sustitutivo de huevo la sal y todas las especias, el pan rallado y el queso, también podemos incluir un ajo refrito muy cortadito.

3. Movemos y mezclamos todo y formamos bolitas, con ayuda de harina baja en proteínas la recubrimos para que tenga más consistencia.
4. freímos en aceite hasta que estén doradas, apartamos y las ponemos encima de un papel absorbente.
5. Salen unas 18 bolitas y cada bolita tiene unas cero con tres proteínas.

Para la salsa

- 100 g de cebolla
- 75 g de pimiento rojo y verde, como yo no tengo congelado lo saco ya mezclado.
- Dos cucharadas de tomate frito
- Orégano, sal, pimienta otras especies

1. Re freímos la cebolla, el pimiento y le incorporamos las dos cucharadas de tomate y pasado por la túrmix , ya tenemos preparada la salsa.

Segun mis cálculos tiene la salsa 2,2 proteínas. La utilizo para dos veces, es decir, 4 albóndigas y la mitad de la salsa.

La ración tendría 2,3

proteínas.

Lo acompaño con algo de patatas fritas o menestra.