

Morcilla de verano (vegana)

Ingredientes (el peso está referido a la porción comestible del alimento en crudo).

Para 1 persona

Berenjena mediana	200 g
Cebolla	100 g
Piñones (1 cucharada)	20 g
Especias (orégano, pimienta negra)	1 g
Aceite de oliva virgen extra	15 g
Sal	
Vino blanco	50 g



Elaboración:

1. Lavar y secar bien las berenjenas. Desechar el extremo del tallo y cortar cubos pequeños. Colocar en un recipiente apto para el microondas y cocer unos minutos hasta que empiece a estar blanda. Reservar.
2. Picar en piezas pequeñas la cebolla. Cubrir el fondo de una cazuela ancha con aceite de oliva y pochar la cebolla a temperatura suave durante unos 15 minutos, hasta que esté transparente.
3. Incorporar la berenjena y los piñones, regar con un poco de vino y subir el fuego hasta que evapore el alcohol. Cocinar a fuego muy lento durante unos 40 minutos. Añadir el orégano seco antes de servir.

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS:

Se indicará exclusivamente la presencia de cualquiera de los 14 alérgenos y sus derivados considerados de declaración obligatoria, por estar incluidos en el Anexo II del Reglamento de la Unión Europea 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor, y que entró en vigor el 13 de diciembre de 2014

IMPORTANTE. Algunos **Productos Comerciales** pueden incluir además, otros alérgenos provenientes de su proceso de elaboración, que no aparecerán declarados en el siguiente apartado y que deben ser comprobados por el usuario en el etiquetado del propio producto comercial.

Contenido de alérgenos en la receta propuesta

Sulfitos, frutos de cáscara.

VALORACIÓN NUTRICIONAL:

Valoración Nutricional		
	100 Gr.	Total
Gr. Receta	100	386
Kcalorias	96.08	370.87
Kjulios	401.6	1550.18
Colesterol (mg)	0	0
Fibra (g)	1.27	4.92
Proteinas (g)	1.77	6.84
Glúcidos (g)	3.1	11.97
Grasas (g)	7.54	29.11
A. G. Mono. (g)	3.47	13.4
A. G. Poli. (g)	21.69	83.72
A. G. Satur. (g)	0.73	2.83
Vitamina A (µg)	3.18	12.26
Vitamina B1 (mg)	0.07	0.26
Vitamina B2 (mg)	0.05	0.18
Vitamina B6 (mg)	0.08	0.32
Vitamina B12 (µg)	0	0
Vitamina C (mg)	4.38	16.9
Vitamina D (µg)	0	0
Vitamina E (mg)	1.04	4.01
Niacina (mg)	0.63	2.42
Ácido Fólico (µg)	10.12	39.05
Sodio (mg)	5.16	19.9
Potasio (mg)	171.99	663.89
Calcio (mg)	19.86	76.65
Fósforo (mg)	62.31	240.5
Magnesio (mg)	8.38	32.35
Hierro (mg)	0.84	3.25
Cinc (mg)	0.74	2.84
Yodo (µg)	0	0.01

Aportaciones nutricionales destacables:

Bajo aporte calórico. Aporta fibra, potasio, magnesio, fósforo, calcio, hierro, y ácido fólico.