



Tocanita de vinete cu rosii si ardei



Ingrediente o portie de 400g :

vinete crude 200g, rosii 100g, ardei gras rosu 60g, apa 30g, ceapa 30g, ulei de floarea soarelui 10g, patrunjel verde 5g, usturoi crud 4g, Condiment sare / piper 1.5g (sare de masa iodata, piper negru macinat), oregano uscat 0.5g

Declaratie nutritionala	100g	Portie 400g
Energie Kcal	49.28	197.11
Energie Kj	206.18	824.70
Grasimi	2.29g	9.16g
din care acizi grasi saturati	0.19g	0.77g
Glucide	6.16g	24.63g
din care zaharuri	3.78g	15.11g
Fibre	2.74g	10.96g
Proteine	0.57g	2.27g
Sare	0.06g	0.22g

Alergeni

Alune

Aditivi

-