

## PITA DE BERENJENA Y HUEVO, por Koldo Royo

1

Ponemos agua a hervir en un cazo, introducimos un huevo con cuidado y dejamos que se cocine. Pasados 10 minutos, lo colocamos en un recipiente con agua fría para detener la cocción y facilitar el pelado.



2

Mientras el huevo se enfría, calentamos la plancha a fuego medio alto. Cuando esté caliente, engrasamos ligeramente las rodajas de berenjena con un poco de aceite de oliva y las colocamos en la plancha. Cocinamos las berenjenas durante unos minutos, dándoles la vuelta una vez que estén doradas por un lado, hasta que estén tiernas y doradas por ambos lados. Una vez listas, las retiramos.



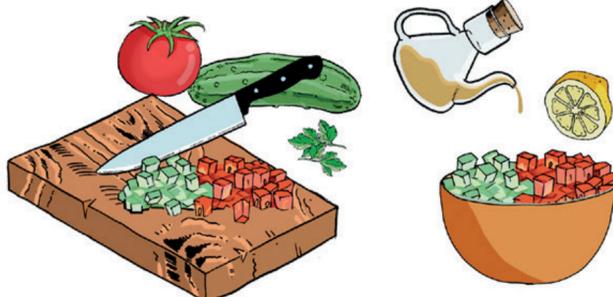
3

Colocamos la col en un recipiente y sazonamos con un poco de sal y jugo de limón. Mezclamos bien y dejamos reposar durante unos minutos para que se ablande un poco.



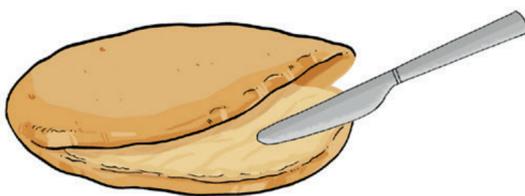
4

En otro cuenco, preparamos la ensalada de pepino y tomate. Mezclamos los dados de pepino y tomate con el perejil picado, añadiendo unas gotas de jugo de limón y un chorrito de aceite de oliva. Emulsionamos la mezcla con un tenedor para que todos los sabores se integren bien.



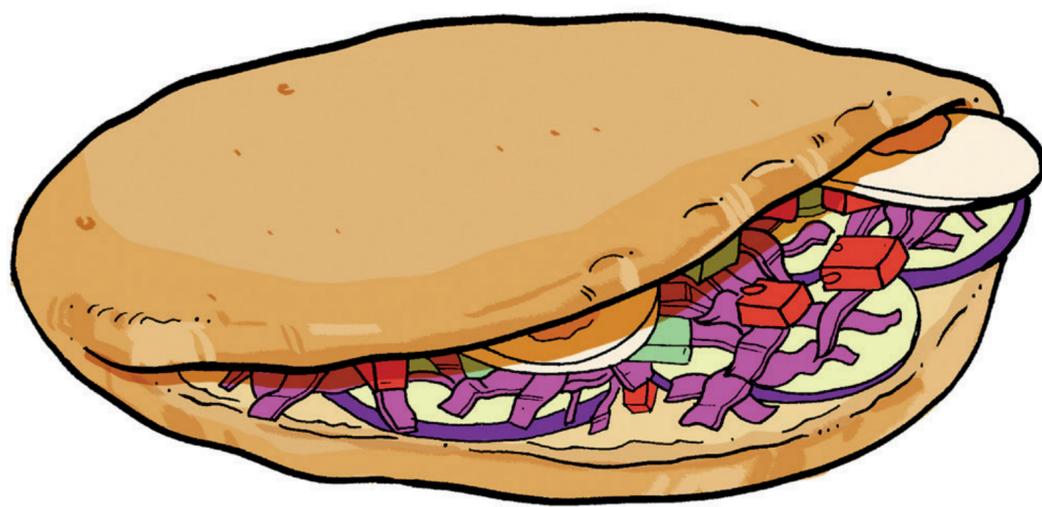
5

Abrimos cuidadosamente el pan de pita por un lado, formando un bolsillo, y untamos generosamente el interior con hummus, asegurándonos de cubrir bien ambos lados.



6

Agregamos una capa de las rodajas de berenjena doradas, rociamos un poco de tahini por encima y agregamos una porción de la ensalada de pepino y tomate. Para un toque extra de sabor, añadimos un poco más de tahini y colocamos la col en juliana escurrida. Finalmente, cortamos el huevo duro por la mitad o en rodajas y lo agregamos al bocadillo. Cerramos el pan de pita y ¡listo!



### Ingredientes

- 1 huevo
- 1 berenjena
- 1 tomate carnoso, en dados
- 1/2 pepino, en dados
- Perejil fresco picado
- 1 hoja de col lombarda o verde, cortada en juliana
- Hummus
- 1 pan de pita integral
- Manteca de sésamo
- Sal
- Aceite de oliva

### PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LOS INGREDIENTES



**Berenjena:** Compuesta en un 92% de agua, la berenjena es baja en calorías y rica en fibra, ideal para mejorar la digestión y favorecer la saciedad. Es una buena fuente de antioxidantes, como la nasunina, que protege las células del daño. Además, aporta vitaminas del grupo B, esenciales para el metabolismo, y minerales como el potasio y el magnesio, que ayudan a mantener la salud cardiovascular y a regular la presión arterial.



**Huevo:** El huevo es una fuente de proteínas de alta calidad y contiene todos los aminoácidos esenciales, lo que lo convierte en un alimento completo. Es rico en vitaminas A, D, E y B12, necesarias para el sistema inmune, la salud ósea y la función neurológica. También aporta colina, un nutriente importante para el desarrollo cerebral y el funcionamiento del sistema nervioso. Además, sus antioxidantes, luteína y zeaxantina, protegen la vista.



**Hummus:** Hecho principalmente de garbanzos, el hummus es una excelente fuente de proteínas vegetales y fibra, promoviendo la saciedad y el buen tránsito intestinal. Rico en minerales como el hierro, el fósforo y el magnesio, que son necesarios para la energía y la salud ósea. Además, contiene grasas saludables provenientes del aceite de oliva, así como vitamina E y antioxidantes, que ayudan a reducir la inflamación y mejorar la salud del corazón.

Site ha gustado esta receta, puedes encontrar muchas más en este mismo episodio:

- Crema de zanahoria estilo tailandés
- Caballa a la parillera con eneldo y bulgur
- Rollitos de col rellenos de setas y pollo
- Crumble de manzana con yogur helado

Descubre estas y más recetas ricas y sanas para comer de táper durante tu jornada en la serie 'Alimentación Saludable en el trabajo'.

Los episodios están disponibles en Onda Saludable, el podcast de prevención de Mutua Balear.

Además, también los podrás encontrar en el nuevo apartado de nuestra web sobre alimentación saludable para personas trabajadoras:

<https://www.mutuabaleaer.es/es/alimentacion-saludable>

¡Recetas enfocadas al puesto de trabajo!

