



BERINJELA RECHEADA

A berinjela contém nutrientes benéficos para sistema cardiovascular

 10 minutos

 40 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de berinjela cortada ao meio (548 g)
- 4 colheres de sopa cheias de carne moída pronta para recheio (100 g) ou 2 latas de atum em conserva (240 g)
- 1 pitada de sal (2 g)
- 1 colher de chá de condimento, paprica (2 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 2 fatias de queijo mussarela light

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Passe o fio de óleo de azeite virgem na berinjela e adicione os temperos.
- 2º Adicione a carne ou o atum
- 3º Adicione o queijo na berinjela, levar ao forno convencional por 15 minutos ou até ficar dourado à 180/230°C.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (178 g)	% DDR
ENERGIA	90 kcal	160 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	5 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	14 g	19 %
GORDURA	5 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	137 mg	244 mg	10 %