

**BERINJELA RECHEDA**

Jantar ou almoço

 10 minutos 40 minutos 2 unidades**INGREDIENTES**

- 1/2 unidade de berinjela, crua [274 g]
- 1 unidade grande de pimentão verde cru [87 g]
- 1/2 unidade de chuchu, fruta, cru [102 g]
- 3 colheres de sopa de condimento, folha de coentro, seca [5 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 1 unidade pequena de tomate com semente cru [50 g]
- 1 pitada de sal aromático - (sal de ervas) [2 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 filé de atum fresco cru [120 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 2 fatias de queijo ricota [100 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogar com um fio de óleo de azeite virgem, todos os ingredientes com exceção da berinjela.
- 2º Fazer um corte transversal na berinjela, retirar o miolo, cortar em cubos.
- 3º Em seguida, refogar o atum com um fio de azeite de oliva extra virgem com todos os ingredientes, inclusive o miolo da berinjela com exceção do queijo ricota.
- 4º Adicionar o queijo a mistura e rechear a berinjela, levar ao forno convencional por 30 minutos ou até ficar dourado à 180/230°C.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (178 g)	% DDR
ENERGIA	65 kcal	115 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	5 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	6 g	11 g	15 %
GORDURA	2 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	130 mg	231 mg	10 %