



MOUSSAKA DA NUTRI

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 cebola picada (100g)
- 1 pimento verde picado (200g)
- 200 gramas de carne de frango picada
- Polpa de tomate (cerca de 4 c. sopa)
- Sal, pimenta, alho em pó, louro em pó
- Azeite q.b.
- 300 gramas de carne de vaca picada
- 1 unidade de cenoura crua (147 g)
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 80 gramas de alho francês cru
- 2 unidades de beringela crua (402 g)
- 1 chávena almoçadeira de leite de vaca UHT magro (158 g)
- 15 gramas de maizena
- 15 gramas de azeite

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Corte as beringelas em rodela médias, e leve ao forno num tabuleiro forrado com papel vegetal e regadas com um fio de azeite - 180°C, cerca de 15 min (vire a meio para uma melhor textura)
- 2º Refogar a cebola e o alho em azeite, se necessário adicionar um pouco de água.
- 3º Adicionar a cenoura ralada, o alho francês e o pimento picado e saltear também.
- 4º Adicionar a polpa de tomate e temperar. Se quiser, neste passo pode triturar todo o preparado.
- 5º Adicionar a carne e cozinhar até ganhar cor.
- 6º Adicionar água e retificar os temperos.
- 7º Cozinhar até a textura pretendida, durante aproximadamente 15 min.
- 8º Faça o molho branco: leve ao lume o leite com a maizena e o azeite - vá mexendo com uma vara de arames até obter um molho homogéneo. Tempere com sal, pimenta e noz moscada a gosto.
- 9º Numa assadeira, monte a sua moussaka: camadas de beringela + camadas de carne + molho branco. Termine com queijo ralado da sua preferência (também gosto de utilizar ricotta nesta fase)
- 10º Leve ao forno para gratinar durante cerca de 10 minutos a 180°C.
- 11º NOTA: Pode adicionar folhas de lasanha alternadas com as camadas de beringela para um prato mais completo nutricionalmente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (409 g)	% DR
ENERGIA	68 kcal	280 kcal	14 %
PROTEÍNA	7 g	30 g	61 %
H. CARBONO	3 g	12 g	5 %
AÇÚCARES	2 g	8 g	9 %
GORDURA	3 g	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	20 %
SÓDIO	196 mg	800 mg	33 %