Ana Magalhães Pereira
Nutricionista · 2758N

BERINGELAS RECHEADAS

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.
- 1 unidade de beringela crua (201 g)
- 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

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Refogar a cebola e o alho em azeite, se necessário adicionar um pouco de água.
2º Adicionar a cenoura ralada, o alho frances e o pimento picado e saltear também.
3º Adicionar a polpa de tomate e temperar. Se quiser, neste passo pode triturar todo o preparado.
4º Adicionar a carne e cozinhar até ganhar cor.
5º Adicionar água e retificar os temperos.
6º Cozinhar até a textura pretendida, durante aproximadamente 15 min.
7º Cortar as beringelas a meio, retirando o pé e o interior. Rechear e levar ao forno a gratinar, se quiser adicionar um pouco de queijo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (314 g)	% DR
ENERGIA	66 kcal	206 kcal	10 %
PROTEÍNA	9 g	29 g	57 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	6 %
GORDURA	2 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	249 mg	782 mg	33 %