

**MINI PIZZAS DE BERINGELA** 20 porções**INGREDIENTES**

- 1 beringela
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 150 gramas de cogumelos crus
- 20 gramas de polpa de tomate 100% tomate
- 1 pimento vermelho
- 1 pimento verde
- 1 dente de alho cru [3 g]
- 30 gramas de queijo ralado Emmental

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Lavar bem os cogumelos e os pimentos
- 2º Refogar os cogumelos e os pimentos em alho e azeite
- 3º Cortar a beringela em fatias redondas
- 4º Cobrir cada círculo de beringela com polpa de tomate
- 5º Acrescentar o preparado que foi refogado a cada círculo de beringela
- 6º Polvilhar com queijo emmental ralado

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (37 g)	% DR
ENERGIA	46 kcal	17 kcal	1 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	2 %
H. CARBONO	2 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	3 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	4 mg	1 mg	0 %