nutrium

Caroline Leandro

BERINGELA RECHEADA COM COGUMELOS, TOMATE E OVOS - ACOMPANHADA COM ESPINAFRES

25 minutos

2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de beringela crua (201 g)
- 6 unidades, tipo cereja de tomate cru (138 g)
- 100 gramas de cebola crua
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 200 gramas de cogumelos crus
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 2 colheres de sobremesa de azeite (8 g)
- 1 colher de chá de cominhos (2 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (5 g)
- 100 gramas de espinafres crus

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Higienizar em água corrente, separadamente: a beringela, os tomates, a salsa, os espinafres e os cogumelos.

2º Cortar em metades a beringela, retirar e picar a polpa e reservar.

3º Cortar os tomates em metades.

4º Cortar a cebola em meia lua, picar os dentes de alho e misturar com o cominho em pó.

5º Noutra frigideira, preparar o refogado com

6º Numa frigideira: adicionar 1 col. de sobremesa (4 g) de azeite, e colocar a beringela com a parte oca virada para baixo, temperatura branda por 10 min - dica: tapar com papel de alumínio para reter o calor e controlar a cozedura.

7º Numa outra frigideira: adicionar 1 col. de sobremesa (4 g) de azeite, e adicionar a cebola, o alho e os tomates para preparar o refogado; pitada de sal opcional; envolver os cogumelos em temperatura branda por 10 min - dica: tapar com papel de alumínio para reter o calor e controlar a cozedura.

8º Servir: no prato colocar as folhas de espinafres, a seguir a beringela e preencher com o refogado e adicionar salsa fresca a gosto.

9º Untar com 4 g azeite (1 col. sobremesa) uma frigideira a parte e prepara os ovos estrelados ou, se preferir, optar por ovos cozidos. Sobrepor os ovos à cada metade de beringela já preparada com recheio e Bom apetite!

10º Estimativa de gasto energético: 25 minutos de corrida a 9,7 km/h

11º <Esta informação não substitui e não dispensa a consulta com a nutricionista>

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (433 g)	% DR
ENERGIA	51 kcal	220 kcal	11 %
PROTEÍNA	3 g	14 g	29 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	6 g	7 %
GORDURA	3 g	13 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	31 %
SÓDIO	47 mg	204 mg	8 %