



**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 %