

RECEITA DE BERINJELA CAPRESE

Berinjela Caprese

1 hora

4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de berinjela crua [200 g]
- 5 folhas de manjeriço, fresco [3 g]
- 4 colheres de sopa cheias de farinha de rosca [60 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]
- 40 gramas de mussarela de bufala
- 1 colher de arroz de molho de tomate [45 g]
- 1 unidade pequena de tomate [50 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º PINCELAR A BERINJELA CORTADA EM FATIAS FINAS COM O AZEITE EXTRA VIRGEM E EMPANAR COM A FARINHA DE ROSCA EM SEGUIDA LEVAR AO FORNO E DEPOIS COLOCAR O MOLHO DE TOMATE, QUEIJO, TOMATE CEREJA E LEVAR AO FORNO PARA DERRETER O QUEIJO, adicione as folhas de manjeriço no final

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (104 g)	% DDR
ENERGIA	150 kcal	155 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	14 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	6 %
GORDURA	8 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	146 mg	151 mg	6 %