

**BERINJELA RECHEADA COM CARNE MOÍDA** 45 minutos 45 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 200 gramas de carne moída crua
- 1 unidade grande de berinjela [280g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 100 gramas de molho de tomate com pedaços de tomate
- 1 colher de sopa de cebolinha verde picada [6 g]
- 2 unidades médias de azeitona verde ou preta fatiada [6 g]
- 50 gramas de queijo mussarela light ralado
- 1 colher de café de azeite de oliva extra virgem [1 g]
- Sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Primeiro pré aqueça o forno em temperatura média de 180°C. Em seguida corte a berinjela no comprimento, e com auxílio de uma colher retire um pouco da polpa, deixando a borda de 1cm junto com a casca. Pique em cubos pequenos a polpa da berinjela e reserve.
- 2º Coloque um fio de azeite em uma panela em fogo baixo, acrescente o alho picado e deixe-o dourar. Em seguida acrescente a carne moída, a polpa da berinjela em cubos, o molho de tomate, a cebolinha e o sal a gosto e refogue, misturando bem.
- 3º Em seguida recheie a berinjela, coloque o queijo por cima e as azeitonas em fatias. Coloque em uma assadeira, cubra com o papel alumínio e leve ao forno para assar durante 30 minutos. Servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [324 g]	% DDR
ENERGIA	107 kcal	346 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	4 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	11 g	36 g	48 %
GORDURA	5 g	17 g	32 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 g	35 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	59 mg	190 mg	8 %