



### PIMENTO COM RECHEIO DE BOLONHESA

Receita super fácil de adaptar ao que houver disponível em casa. Com o mesmo recheio podemos recheiar outros legumes (curgete, tomate, cogumelos portobello, beringela) e na ausência de bolonhesa podemos recheiar com atum, frango desfiado, tofu ou outra proteína a gosto.

 40 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1/2 unidade, vermelha de pimento cru (116 g)
- 80 gramas de carne à bolonhesa
- 1 colher de sopa de queijo ralado (10g)
- 1 colher de chá de azeite (2 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Começa por higienizar e abrir o pimento a meio (pode ser na vertical ou na horizontal) e por retirar todas as sementes
- 2º Tempora o pimento com azeite em spray, alho em pó, pimenta, sal e outras ervas aromáticas que gostes
- 3º Em seguida leva o pimento ao forno pré aquecido ou à air fryer durante uns 15 a 20min (até ficar assado com a pele a querer "descolar")
- 4º Recheia com a carne e por cima adiciona 1 colher de sopa de queijo ralado
- 5º Leva novamente ao forno ou air fryer até o queijo derreter
- 6º Para uma refeição mais completa sugiro acompanhar com uma fonte de hidratos de carbono (massa, arroz, batata) ou para uma refeição mais leve com uma salada de alface.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (174 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA            | 151 kcal  | 264 kcal           | 13 % |
| PROTEÍNA           | 8 g       | 14 g               | 27 % |
| H. CARBONO         | 8 g       | 15 g               | 6 %  |
| AÇÚCARES           | 2 g       | 4 g                | 4 %  |
| GORDURA            | 9 g       | 16 g               | 23 % |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g       | 6 g                | 31 % |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 3 g                | 11 % |
| SÓDIO              | 206 mg    | 359 mg             | 15 % |