



ROLINHOS DE BERINJELA COM QUEIJO

O queijo é uma ótima fonte de proteínas, cálcio e vitaminas A, B2, B12, D e K2. Já a berinjela é rica em antioxidantes e vitaminas do complexo B.

 1 hora
 1 hora
 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade, descascada de berinjela, crua (458 g)
- 150 g de queijo vegano
- 1 xícara molho de tomate
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- Pimenta a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Fatie a berinjela no sentido do comprimento, deixando as fatias bem fininhas. Coloque-as em uma tigela com água e sal por 10 minutos.
- 2º Escorra a berinjela e as grelhe em uma frigideira antiaderente com azeite a gosto. Tempere com sal e pimenta dos dois lados. Coloque as fatias em papel toalha.
- 3º Corte o queijo em palitos de 1 centímetro de grossura e 4 dedos de comprimento
- 4º Enrole cada palito em uma fatia de berinjela e disponha em um refratário.
- 5º Coloque o molho por cima, acrescente queijo ralado e leve ao forno por 10 minutos ou até o queijo derreter e dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (283 g)	% DDR
ENERGIA	50 kcal	143 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	6 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	8 %
GORDURA	2 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	33 %
SÓDIO	88 mg	248 mg	10 %