



## BERINJELA CROCANTE NO FORNO

Berinjela empanada

🕒 15 minutes

🕒 15 minutes

🍴 5 porções

### INGREDIENTS

- 1 unidade of berinjela crua [200 g]
- 1 xícara de farinha de rosca
- 3 tbsps of cheese, parmesan, grated [15 g]
- 1 colher de sopa cheia of farinha de aveia [18 g]
- 1 tsp, ground of spices, oregano, dried [2 g]
- 2 dashes of spices, pepper, black [0 g]

### COOKING METHOD

- 1º Preaqueça o forno, Corte a berinjela em fatias finas, todas na mesma espessura, deixe de molho em água com sal por alguns minutos.
- 2º Em um recipiente misture todos os ingrediente para empanar .
- 3º Tire as fatias da água uma a uma e passe na farinha .
- 4º Em uma forma grande untada com azeite, acomode as fatias lado a lado regue com azeite e leve ao forno por 7 minutos depois vire e deixe mais 7 minutos até que fiquem crocante.
- 5º Preaqueça o forno .

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (69 g)	% DRI
ENERGY	168 kcal	115 kcal	6 %
CARBOHYDRATE	31 g	21 g	7 %
PROTEIN	6 g	4 g	6 %
FAT	2 g	1 g	3 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	3 %
FIBER	4 g	3 g	11 %
SODIUM	184 mg	126 mg	5 %