

**BERINJELA CROCANTE NO FORNO**

Berinjela empanada

 15 minutos 15 minutos 5 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade de berinjela crua (200 g)
- 1 xícara de farinha de rosca
- 3 colheres de sopa de queijo, parmesão, ralado (15 g)
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, orégano, moído (2 g)
- 2 pitadas de condimento, pimenta do reino (0 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 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 .

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (69 g)	% DDR
ENERGIA	168 kcal	115 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	31 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	6 %
GORDURA	2 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	11 %
SÓDIO	184 mg	126 mg	5 %