

CARPACCIO DE COURGETTES E TOMATES AO FORNO



Por Gisela Arnaud As comemorações de fim de ano estão a chegar. Reuniões com amigos, família...sempre uma ótima oportunidade para estar à volta da mesa e partilhar momentos felizes com todos aqueles que amamos. Surpreenda-se com esse delicioso Carpaccio de Courgettes e Tomates ao forno para aquecer as noites de Natal.

 15 minutos 30 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de courgette crua
- 2 unidades médias de tomate
- 250 gramas de queijo flamengo light com menos 50% de gordura **ou** 200 gramas de queijo mozzarella light em fatias
- 250 gramas de queijo Parmesão
- 1 unidade pequena de pimento cru
- 10 unidades de azeitona (40 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- sal, pimenta preta, orégãos e ervas
- folhas manjeriço fresco

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lave bem e corte as courgettes, com casca, em fatias finas
- 2º Retire as sementes dos tomates e dos pimentos, já higienizados e corte em fatias finas
- 3º Rale o queijo parmesão em lascas
- 4º Corte as azeitonas em rodela
- 5º Em uma forma refratária, cubra o fundo com as rodela de courgettes e tempere com um fio de azeite, um pouco de sal e pimenta preta moída
- 6º Cubra as courgettes com as fatias de queijo flamengo ou mozzarella
- 7º Espalhe os tomates em fatias e os pimentos por cima do queijo
- 8º Espalhe o queijo parmesão ralado em lascas
- 9º Tempere com as ervas que desejar
- 10º Leve ao forno pré-aquecido a 180º por 10 minutos
- 11º Retire do forno e escorra o excesso de água, se houver [a courgette pode soltar um pouco de água quando estiver no forno]
- 12º Volte a vasilha ao forno e deixe por mais 5 minutos [ou até que o queijo esteja no ponto desejado]
- 13º Decore com as folhas de manjeriço fresco
- 14º Sirva a seguir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (133 g)	% DR
ENERGIA	90 kcal	120 kcal	6 %
PROTEÍNA	8 g	11 g	22 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	2 %
GORDURA	5 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	218 mg	291 mg	12 %