



FATIAS DE BERINGELA NO FORNO COM QUEIJO

 4 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de beringela crua
- 2 bolas de queijo mozzarella light
- 2 unidades médias de tomate cru
- 2 unidades de cebola
- 3 dentes de alho cru
- 2 pimentos mini
- 1 colher de sopa de azeite
- 80 gramas de levedura nutricional (flocos)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar a beringela em fatias com cerca de 1,5 cm de espessura
- 2º Esfregar as fatias com sal e deixar a descansar 30 minutos para sair o excesso de água
- 3º Numa panela, cozinhar em lume brando os tomates, as cebolas, os dentes de alho, os pimentos e temperar com óregãos, tomilho e pimenta caiena ou malagueta, durante 15-20 minutos. Ao fim deste tempo, passar a varinha mágica
- 4º De seguida, panar as fatias de beringela por levedura de cerveja dos dois lados e colocar numa frigideira levemente untada com azeite, durante 2 minutos de cada lado
- 5º Num tabuleiro de ir ao forno, barrar o fundo com o molho de tomate feito previamente
- 6º Colocar as fatias de beringela, o queijo em fatias e um pouco de molho de tomate e vai ao forno por 35 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (358 g)	% DR
ENERGIA	83 kcal	296 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	29 g	58 %
H. CARBONO	5 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	3 g	9 g	10 %
GORDURA	4 g	14 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 g	35 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 g	34 %
SÓDIO	8 mg	29 mg	1 %