

**BRUSCHETTAS MEDITERRÂNICAS (CÓPIA)**

Ótima opção para acompanhar uma sopa ou um bife/posta de peixe

 10 minutos 30 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 70 gramas de pão de trigo integral
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
- 30 gramas de pimento cru
- 2 unidades médias de tomate cru [270 g]
- 5 rodela, sem casca de cebola crua [55 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Abrir o pão ao meio, colocar os legumes picados por cima de cada fatia de pão, regar com as colheres de azeite, polvilhar com oregãos e levar ao forno até ficar tostado/crocante

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [206 g]	% DR
ENERGIA	75 kcal	155 kcal	8 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	8 %
H. CARBONO	8 g	17 g	7 %
AÇÚCARES	3 g	5 g	6 %
GORDURA	4 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	18 %
SÓDIO	84 mg	172 mg	7 %