



LASANHA DE BERINJELA

Ótima opção para substituir o arroz, macarrão

 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 unidades de berinjela crua (400 g)
- 200 gramas de carne moída crua
- 100 gramas de massa de tomate
- 3 colheres de sopa cheias de queijo parmesão (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogar a carne moída, com cebola, alho, sal
- 2º Adicionar o molho de tomate
- 3º Cortar a berinjela ao meio e cozinhar por 10 minutos com sal
- 4º Untar uma forma. Colocar as berinjela e intercalar com o molho
- 5º Cobrir com queijo parmesão
- 6º Levar ao forno até derreter o queijo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	100 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	10 g	14 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	181 mg	8 %