



CROSTINI À NAPOLITANA

Um clássico italiano, esta entrada com torradinhas conquistaram o mundo. Dentre tantas versões, a napolitana leva mussarela de búfala fresca, tomate italiano e azeitona.

 20 minutos 20 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 4 fatias grandes de pão [italiano ou ciabatta] [116 g]
- 2 unidades de tomate italiano [124 g]
- 175 gramas de mussarela de búfala
- 4 unidades de filés de aliche [16 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 ml]
- 6 unidades médias de azeitona preta em conserva [18 g]
- 1 colher de chá de orégano [1 g]
- 1 pitada de pimenta do reino

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte as fatias de pão ao meio e distribua em uma assadeira untada com azeite. Fatie a mussarela e distribua sobre as fatias de pão.
- 2º Em uma panela com água fervente, escale os tomates por dois minutos. Escorra, retire a pele, corte ao meio e retire as sementes. Corte em triângulos ou cubos e distribua sobre as fatias de pão.
- 3º Corte as azeitonas ao meio, no sentido do comprimento [retire o caroço, se houver], e distribua sobre as fatias de pão.
- 4º Para finalizar a montagem, coloque o aliche em fatias bem fininhas, tempere com pimenta do reino e regue com azeite.
- 5º Aqueça o forno a 200 °C por quinze minutos. Coloque a assadeira com os crostini e deixe assar por 8 minutos, ou até o pão estar dourado e o queijo derretido. Retire do forno, distribua as folhas de orégano frescas e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [59 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 245 kcal | 145 kcal | 7 % |
| CARBOIDRATOS | 14 g | 8 g | 3 % |
| PROTEÍNA | 12 g | 7 g | 9 % |
| GORDURA | 16 g | 9 g | 17 % |
| GORDURAS SATURADAS | 7 g | 4 g | 18 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 3 % |
| SÓDIO | 489 mg | 290 mg | 12 % |