



## ROLINHOS DE BERINJELA COM QUEIJO

O queijo é uma ótima fonte de proteínas, cálcio e vitaminas A, B2, B12, D e K2. Já a berinjela é rica em antioxidantes e vitaminas do complexo B.

 1 hora 1 hora 2 porções

## INGREDIENTES

- 1 unidade de berinjela crua (458 g)
- Queijo ricota amassado (100g)
- Queijo parmesão ralado (50g)
- Queijo mussarela ralado (50g)
- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- Molho de tomate (200g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Fatie a berinjela no sentido do comprimento, deixando as fatias bem fininhas. Coloque-as em uma tigela com água e sal por 10 minutos.
- 2º Escorra a berinjela e as grelhe em uma frigideira antiaderente com azeite a gosto e reserve
- 3º Despeje o molho de tomate em uma travessa, coloque os rolinhos, um ao lado do outro. Polvilhe o queijo parmesão ralado e leve ao forno médio (180°C), preaquecido por 25 minutos ou até o molho borbulhar e o queijo derreter.
- 4º Retire do forno, deixe descansar por 5 minutos e sirva.

# INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (449 g)	% DDR
ENERGIA	106 kcal	475 kcal	24 %
CARBOIDRATOS	5 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	26 g	34 %
GORDURA	7 g	32 g	59 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	16 g	71 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 g	35 %
SÓDIO	188 mg	846 mg	35 %