



BERINJELA GRATINADA COM QUEIJO MUZARELLA

 30 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá, em cubos de berinjela, crua [82 g]
- 1 fatia media de queijo muzzarella [20 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º * PRÉ AQUEÇA O FORNO 5 MINUTOS ANTES* 1 - LAVE BEM AS BERINJELAS; 2 - REMOVA BEM TODAS AS SUJIDADES; 3 - CORTE AS BERINJELAS EM RODELAS 4 - UNTE O TABULEIRO COM AZEITE DE OLIVA 5 - TEMPERE CONFORME O SEU GOSTO (COM TEMPEROS NATURAIS) 6 - COLOQUE AS RODELAS NO FORNO E PONHA O QUEIJO MUZARELLA EM CIMA RALADO; 7- LEVE AO FORNO E APÓS ESTAREM GRATINADAS, ELAS ESTARÃO PRONTAS PARA O CONSUMO.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [55 g]	% DDR
ENERGIA	141 kcal	77 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	5 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	3 %
GORDURA	12 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	77 mg	42 mg	2 %