



ROLINHO DE ABOBRINHA COM MUÇARELA DE BÚFALA

Entrada

 40 minutos

 8 porções

INGREDIENTES

- 3 abobrinhas italianas médias
- 150 gramas de muçarela de búfala
- 1/4 xícara de chá de azeite
- Sal , pimenta-do-reino a gosto
- 2 tomates sem sementes
- 2 colheres de chá de orégano

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte as abobrinhas no sentido do comprimento em fatias de 0,5 cm de espessura.
- 2º Feito isso, aqueça uma grelha em fogo médio. Pincele as fatias de abobrinha com metade do azeite e grelhe-as por 3 minutos de cada lado ou até ficarem al dente. Reserve-as.
- 3º Aqueça o forno em temperatura média.
- 4º Corte o tomate e a muçarela de búfala em gomos.
- 5º Sobre uma fatia de abobrinha grelhada, disponha um gomo de tomate e uma rodela de muçarela.
- 6º Tempere com o sal, a pimenta, o orégano e o azeite restante.
- 7º Enrole pelo comprimento e espete um palito ao centro para o preparo não abrir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (125 g)	% DDR
ENERGIA	110 kcal	137 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	3 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	7 %
GORDURA	9 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	91 mg	113 mg	5 %