



CANELONE DE BERINJELA E ALHO PORÓ

Jantar

🕒 15 minutos

🍴 2 porções

INGREDIENTES

- 4 berinjelas
- 3 alho-poró
- 50 gramas de manteiga
- 3 litros de leite
- 3 colheres de sopa de maisena
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 800 gramas de tofu
- 2 couve-flor
- 200 ml de molho inglês
- 1 pedaço de gengibre
- Ervas frescas

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, refogue o alho poró na manteiga até esbranquiçar.
- 2º Acrescente o leite, a maisena, o sal e a pimenta do reino.
- 3º Deixe cozinhar por 10 minutos.
- 4º Com o mixer bata os ingredientes e reserve.
- 5º Para o recheio, cozinhe a couve flor e pique em pedaços bem pequenos.
- 6º Misture com o tofu, o molho inglês, o gengibre e as ervas frescas, reserve.
- 7º Fatie no mandolim as berinjelas, com 1 colher de sopa recheie e enrole.
- 8º Coloque 3 conchas pequenas de molho e gratine.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [3593 g]	% DDR
ENERGIA	57 kcal	2042 kcal	102 %
CARBOIDRATOS	7 g	240 g	80 %
PROTEÍNA	3 g	94 g	126 %
GORDURA	2 g	89 g	161 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	44 g	198 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	45 g	179 %
SÓDIO	51 mg	1841 mg	77 %