

**BERINJELA RECHEDA**

Jantar ou almoço

🕒 10 minutos

🕒 40 minutos

🍴 2 unidades

INGREDIENTES

- 1/2 unidade de berinjela, crua (274 g)
- 1 unidade grande de pimentão verde cru (87 g)
- 1/2 unidade de chuchu, fruta, cru (102 g)
- 3 colheres de sopa de condimento, folha de coentro, seca (5 g)
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 1 unidade pequena de tomate com semente cru (50 g)
- 1 pitada de sal aromático - (sal de ervas) (2 g)
- 1 colher de chá de condimento, paprica (2 g)
- 1 filé de atum fresco cru (120 g)
- 3 dentes de alho, cru (9 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 2 fatias de queijo ricota (100 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogar com um fio de óleo de azeite virgem, todos os ingredientes com exceção da berinjela.
- 2º Fazer um corte transversal na berinjela, retirar o miolo, cortar em cubos.
- 3º Em seguida, refogar o atum com um fio de azeite de oliva extra virgem com todos os ingredientes, inclusive o miolo da berinjela com exceção do queijo ricota.
- 4º Adicionar o queijo a mistura e rechear a berinjela, levar ao forno convencional por 30 minutos ou até ficar dourado à 180/230°C.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (178 g)	% DDR
ENERGIA	65 kcal	115 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	5 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	6 g	11 g	15 %
GORDURA	2 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	130 mg	231 mg	10 %