

**BERINGELA RECHEADA DE PROTEÍNA DE SOJA** 2 porções**INGREDIENTES**

- 300 gramas [1 unidade grande] de berinjela crua
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1/2 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 6 colheres de sopa cheias de proteína de soja refogada [180 g]
- 1 colher de sopa cheia de queijo parmesão [15 g] ou 1 colher de sopa rasa de farofa [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Divida a berinjela ao meio de modo longitudinal, faça "ranhuras" com a faca somente na superfície [sem chegar na casca] para temperar.
- 2º Tempere as duas metades com azeite, sal pimenta e orégano e leve a assar em forno ou airfryer a 200 graus por uns 15-20 minutos .
- 3º Ao retirar do forno, tire um pouco da polpa da berinjela com auxílio de uma colher, e use para refogar com a proteína de soja.
- 4º Refogue a proteína de soja a seu modo, com temperos como cebola, alho, molho de tomate, páprica defumada...
- 5º Recheie as beringelas com a proteína, coloque parmesão, ou queijo vegetal ou farofinha por cima e leve novamente ao forno por mais 10 minutos.
- 6º Sirva acompanhada de salada verde!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [249 g]	% DDR
ENERGIA	94 kcal	235 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	9 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	9 g	22 g	29 %
GORDURA	3 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	9 g	35 %
SÓDIO	169 mg	420 mg	18 %