



CROSTINI À NAPOLITANA

Um clássico italiano, esta entrada com torradinhas conquistaram o mundo. Dentre tantas versões, a napolitana leva mussarela de búfala fresca, tomate italiano e azeitona.

 20 minutos 20 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 4 fatias grandes de pão [italiano ou ciabatta] (116 g)
- 2 unidades de tomate italiano (124 g)
- 175 gramas de mussarela de búfala
- 4 unidades de filés de aliche (16 g)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 ml)
- 6 unidades médias de azeitona preta em conserva (18 g)
- 1 colher de chá de orégano (1 g)
- 1 pitada de pimenta do reino

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte as fatias de pão ao meio e distribua em uma assadeira untada com azeite. Fatie a mussarela e distribua sobre as fatias de pão.
- 2º Em uma panela com água fervente, escale os tomates por dois minutos. Escorra, retire a pele, corte ao meio e retire as sementes. Corte em triângulos ou cubos e distribua sobre as fatias de pão.
- 3º Corte as azeitonas ao meio, no sentido do comprimento (retire o caroço, se houver), e distribua sobre as fatias de pão.
- 4º Para finalizar a montagem, coloque o aliche em fatias bem fininhas, tempere com pimenta do reino e regue com azeite.
- 5º Aqueça o forno a 200 °C por quinze minutos. Coloque a assadeira com os crostinis e deixe assar por 8 minutos, ou até o pão estar dourado e o queijo derretido. Retire do forno, distribua as folhas de orégano frescas e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (59 g)	% DDR
ENERGIA	245 kcal	145 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	14 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	12 g	7 g	9 %
GORDURA	16 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	489 mg	290 mg	12 %