

BERINJELA RECHEADA

berinjela recheada com tomates e manjericao

 35 minutos 30 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de berinjela crua (400 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 15 unidades, tipo cereja de tomate, vermelho, maduro, cru (255 g)
- 150 gramas de queijo, cottage, magro, 1% gordura
- 25 gramas de manjeriçao, fresco
- 4 unidades de castanha do pará (16 g)
- 1/2 unidade de suco de limão, cru (24 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 2 berinjelas orgânicas Taeq – 400g 1 pitada de sal 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem Taeq 100g de tomate sweet grape – 100g 150g de queijo tipo cottage Taeq – 150g 1 xícara (chá) de folhas de manjeriçao orgânico – 25g 4 colheres (sopa) de azeite extra virgem Taeq – 52ml 4 castanhas do Pará – 21g 2 colheres (sopa) de sumo de limão orgânico Taeq – 26ml 1 pitada de sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 2º Lave e enxugue as berinjelas. Corte em 3 ou 4 fatias no sentido do comprimento. Tempere com o sal e deixe descansar por alguns minutos. Pressione um pouco com as mãos para retirar o excesso de água nesse momento. Em uma frigideira, aqueça o azeite e grelhe as fatias de berinjela até ficarem macias e douradas. Reserve. Na mesma frigideira, sem lavar, doure os tomatinhos cortados ao meio com um pouco de sal. Reserve.
- 3º Preparo do pesto No liquidificador, bata as folhas de manjeriçao com o azeite, as castanhas picadas, o limão, o sal e a pimenta até formar um molho denso.
- 4º Montagem Sobre cada fatia de berinjela, acomode os tomatinhos, o cottage e o pesto. Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (222 g)	% DDR
ENERGIA	55 kcal	123 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	4 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	10 %
GORDURA	3 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	88 mg	195 mg	8 %