



BERINGELA RECHEADA COM HORTÍCOLAS

Um acompanhamento ou entrada diferente e muito versátil. Dependendo do que se coloca no recheio, pode até ser uma refeição completa!

 15 minutos 30 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de beringela crua [201 g]
- 1 unidade média de pimento cru [200 g]
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 2 unidades médias de cenoura crua [240 g]
- 100 gramas de tomate cereja [cerca de 7]
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
- Temperos a gosto: usei sal, orégãos, alho em pó.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar a beterraba a meio na longitudinal e retirar parte do recheio. Reservar o recheio e levar o restante (temperado) ao forno pré-aquecido a 180°C a lousar, durante cerca de 7 minutos de cada lado.
- 2º Numa frigideira antiaderente, colocar o azeite e deixar aquecer. De seguida, colocar a cebola a alourar e depois todos os restantes ingredientes cortados aos bocadinhos (incluindo o recheio da beterraba). Temperar a gosto.
- 3º Retirar a beterraba do forno, rechear com os hortícolas e levar mais 5 minutos para alourar. Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (380 g)	% DR
ENERGIA	44 kcal	167 kcal	8 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	10 %
H. CARBONO	5 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	1 g	5 g	6 %
GORDURA	2 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 g	37 %
SÓDIO	4 mg	17 mg	1 %