



SANDUÍCHE DE BERINJELA

 6 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de berinjela, crua [548 g]
- 1 unidade média de tomate [100 g]
- 1/2 unidade de Queijo ricota [100g]
- 12 unidades médias de azeitona preta em conserva [36 g]
- 3 colheres de chá, folhas de condimento, orégano, moído [3 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]
- 1 colher de chá de Sal marinho [3 g]
- 1 colher de chá de pimenta moída [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Higienize as berinjelas e os tomates;
- 2º Corte as berinjelas no sentido comprimento com 5 mm de grossura, salpique sal nas fatias e deixe descansar por 20 minutos;
- 3º Retire o excesso de sal com a mão e em um grill ou frigideira antiaderente com um pouco de azeite, grelhe os dois lados das berinjelas [pincelados de azeite] até ficarem douradas, reserve;
- 4º Grelhe os tomates também até ficarem douradinhos nos dois lados, reserve;
- 5º Em uma tigela, amasse a ricota fresca ou queijo cottage e junte o orégano, um fio de azeite, a azeitona picada e a pimenta a gosto. Misture bem até dar liga, por último acerte o sal;
- 6º Recheie cada 1/2 fatia de berinjela com uma colher de sopa de ricota, 1 fatia de tomate e dobre com a outra metade da berinjela. Se quiser deixar mais firme coloque um palitinho para segurar;
- 7º Decore o Sanduíche Natural de Berinjela com Ricota a gosto.
- 8º Se quiser manter quentinho, vá montando e deixando no forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (134 g)	% DDR
ENERGIA	72 kcal	96 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	5 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	5 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	14 %
SÓDIO	248 mg	332 mg	14 %