



BERINJELA CROCANTE

 15 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de berinjela, crua [548 g]
- 1 xícara de farinha de aveia [100g]
- 1 colher de chá de sal marinho [3 g]
- 1 colher de chá de condimento, açafrão [1 g]
- 1 colher de chá de pimenta moída [3 g]
- 1 colher de chá de condimento, alecrim, seco [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte a berinjela em fatias finas e deixe de molho por alguns minutos em água com sal. Vá cortando e colocando na água, quando terminar de cortar, já pode começar a empanar;
- 2º Para empanar, misture a farinha de aveia com os temperos. Use a criatividade e troque os temperos conforme o seu gosto;
- 3º Tira a berinjela da água e passa nessa farinha temperada. Se estiver difícil da farinha grudar, pode dar uma pressionadinha na berinjela que ela soltará uma aguinha e a farinha grudará;
- 4º Pegue uma assadeira grande e unte com óleo. Coloque as berinjelas separadas. Se elas ficarem uma em cima da outra não ficarão crocantes. Regue com um fio de óleo e leve ao forno alto preaquecido;
- 5º Deixe uns 7 minutos e com um garfo, vire as berinjelas. Mais 7 minutos e estão prontas. Se achar que precisa de mais tempo para ficar mais crocante;
- 6º O forno precisa estar bem quente, senão a berinjela vai assar devagar e ficar murcha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [44 g]	% DDR
ENERGIA	81 kcal	36 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	15 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	2 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	7 %
SÓDIO	180 mg	79 mg	3 %