

**MINIPIZZA DE BERINJELA  
LIGHT** 25 minutos 8 porções**INGREDIENTES**

- 250 gramas [ 1 BERINJELA INTEIRA]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- purê de 2 TOMATES [ 100 grs]
- 100 gramas de queijo mussarela light ou 1 colher de sopa de parmesão ralado para quem tem intolerância
- 100 gramas de tomate cereja cortado ao meio
- chimichurri a gosto para polvilhar por cima das minipizzas ou 10 gramas de manjericão cru

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Coloque as fatias de berinjela em uma fôrma, polvilhe com sal e regue com um pouco de azeite
- 2º Leve ao forno médio, preaquecido, por 5 minutos.
- 3º Retire, e sobre cada rodela de berinjela coloque uma porção do tomate pelado, do queijo branco ralado e do tomate-cereja, polvilhe com orégano e volte ao forno por mais 10 minutos ou até derreter o queijo.
- 4º Retire e coloque o chimichurri ou manjericão e pode servir

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [71 g]	% DDR
ENERGIA	91 kcal	64 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	7 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	5 %
GORDURA	5 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	26 mg	18 mg	1 %