



COGUMELOS RECHEADOS COM ATUM

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 cogumelos portobello (~300g)
- 2 latas de atum ao natural
- 20 g de pimento vermelho picado
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
- 100 g de polpa de tomate (sem adição de açúcares ou óleos)
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 40 g de queijo mozzarella light
- 1 colher de sobremesa de paprica
- Pimenta preta q.b.
- 1 colher de sopa de molho de soja
- Orégãos q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar os cogumelos e secar gentilmente com papel absorvente ou pano
- 2º Cortar o pé do cogumelo, picar e reservar
- 3º Num tacho/frigideira, colocar o azeite e 2 c. de sopa de água e deixar aquecer
- 4º Saltear a cebola, alho e pés dos cogumelos e pimentos picados
- 5º Adicionar polpa de tomate, 100ml de água, especiarias e molho de soja, mexer e deixar engrossar um pouco
- 6º Adicionar o atum e mexer
- 7º Mexer durante 3 minutos e apagar lume
- 8º Colocar o preparado por cima dos cogumelos
- 9º Finalizar com o queijo mozzarella e orégãos a gosto
- 10º Colocar no forno durante 15 minutos (tempo pode variar conforme os fornos)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (430 g)	% DR
ENERGIA	59 kcal	255 kcal	13 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	62 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	2 g	8 g	8 %
GORDURA	2 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	28 %
SÓDIO	5 mg	22 mg	1 %