

III Exposição Itinerante Museu do Coração O Poder do Coração

Cozinha Saudável

Mini berinjela assada com vinagrete



Tempo de preparo: 60 minutos

Ingredientes

- 1Kg de berinjelas mini
- 1 cebola grande picada
- 2 tomates maduros sem sementes picados
- 1 pimentão verde picado
- ½ xícara (chá) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de orégano
- 1 pimenta dedo de moça sem sementes
- Sal a gosto
- 6 colheres (sopa) de vinagre
- 3 colheres (sopa) de azeite

Modo de Preparo

Lave muito bem as berinjelas e tire os cabos. Corte-as ao meio no sentido do comprimento. Faça cortes na polpa, em toda a extensão, sem chegar na casca. Acomode as berinjelas em assadeira antiaderente com parte branca voltada para a assadeira. Leve ao forno pré-aquecido (200°C) por aproximadamente 30 minutos para murchar.

Em um recipiente, misture a cebola, o tomate, o pimentão, a salsinha, o orégano e a pimenta. Tempere com o sal, o vinagre e o azeite. Recheie as berinjelas com o molho. Sirva com o pão italiano.

Informação Nutricional		
Porção de 50g (2,5 colheres de sopa)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	37,78 Kcal = 158,67 KJ	1,90%
Carboidratos	4,72g	1,57%
Proteínas	0,74g	0,99%
Gorduras totais	1,77g	3,22%
Gorduras saturadas	0,16g	0,73%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	0,82g	3,28%
Sódio	175,05mg	7,29%

(*) Valores Diários com base em uma dieta de 200kcal ou 84100Kj.
Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
** VD não estabelecido.

Parceria:



Realização:

