

Pequenos-Almoços Pão

Sandwich Grega

20 min. Médio Económico 4 doses

Ingredientes

4 pães pita
2 beringelas de tamanho médio
1 Iogurte NESTLÉ Grego Natural
150 g de queijo feta
1 tomate maduro
1 pepino
2 c. de sopa de azeitonas pretas sem caroço às rodelas
sal q.b.
azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	383,7 kcal	19%*
Proteínas	11,9 g	24%*
Lípidos	28,3 g	40%*
Hidratos de Carbono	20,1 g	8%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Cortar as beringelas (com casca) em fatias com cerca de 1,5cm de espessura e depois cortar em quatro. Colocar num escorredor de legumes, salgar e deixar a escorrer o líquido que largam, durante 2 horas.
2. Escorrer bem as beringelas, secar com papel de cozinha e colocá-las a grelhar numa sertã antiaderente até estarem cozidas. Reservar.
3. Descascar o pepino, eliminar as sementes e cortar em cubos pequenos. Misturar com o iogurte grego e temperar de sal e pimenta.
4. Cortar o tomate em rodelas muito finas. Cortar o queijo feta em fatias finas.
5.

Cortar o pão a meio e, em metade dele, colocar o tomate, as azeitonas, o queijo feta e o condimentar com o creme de iogurte.

6 Colocar pedaços de beringela por cima e tapar com a outra metade do pão.