



Pratos Principais

Pratos de Carne

Beringela Recheada com Hortícolas e Frango

40 min.

Fácil

Económico

5 doses

Ingredientes

1050 g Beringela
110 g de alho francês
75 g de cebola
75 g de tomate cherry
40 g de queijo mozarela fatiado
40 g de frango desfiado
3 colheres de sopa de azeite
Sal, pimenta e manjerição

Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

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

Preparação

- 1 Pré aqueça o forno a 150°C.
- 2 Lave muito bem os ingredientes necessários.
- 3 Corte ao meio e retire o interior das beringelas. Reserve.
- 4 Coloque num recipiente todos os ingredientes e envolver com as mãos.
- 5 Coloque o preparado nas “tacinhas” feitas com a casca da beringela.
- 6 Leve as beringelas recheadas ao forno durante 20/25 minutos.