

Pratos Principais | Vegetarianos

Beringelas no Forno com Molho de Iogurte e Romã

15 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

2 c. de sopa de Molho MAGGI
1 Iogurte Natural
2 beringelas médias
1 dente de alho
algumas gotas de sumo de limão q.b.
folhas de hortelã q.b.
140 g de bagos de romã

Informação nutricional

Energia	52,7 kcal	3%*
Proteínas	2,4 g	5%*
Lípidos	1,9 g	3%*
Hidratos de Carbono	6,7 g	3%*

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

Preparação

1. Lave e seque muito bem as beringelas. Corte-as pela metade e coloque-as num recipiente próprio para o forno, com a parte interior virada para cima. Pré-aqueça o forno a 200º C e leve as beringelas ao forno durante aproximadamente 30 minutos. Retire-as do forno e deixe arrefecer.

2. Pique o alho descascado muito bem e misture com o iogurte, com algumas gotas de sumo de limão e com o molho MAGGI. Bata tudo muito bem e espalhe sobre as beringelas. Finalize com folhas de hortelã picadas e bagos de romã.