



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

<b>Energia</b>	52,7 kcal	3%*
<b>Proteínas</b>	2,4 g	5%*
<b>Lípidos</b>	1,9 g	3%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 200° 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.