

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 manjericão

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 150ºC.
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.