



Pratos Principais Pratos de Carne

Beringela Recheada com Hortícolas e Frango

© 5 min.

Fácil

Económico

X 5 doses

Ingredientes

1050 g Beringela110 g de alho francês75 g de cebola75 g de tomate cherry40 g de queijo mozarela fatiado40 g de frango desfiado3 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%*
*DD D I- D-(2		(0.400

*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.