



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 manjeriço

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	0,0 kcal	0%*
<b>Proteínas</b>	0,0 g	0%*
<b>Lípidos</b>	0,0 g	0%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.