Berinjela recheada low carb

Ingredients

1 berinjela grande

150 gramas de carne moída (sugestão: patinho bem limpo)

1 cebola pequena picada

1 tomate picado

1 colher de sopa de molho de tomate

Salsinha, sal e pimenta a gosto

1 colher de sobremesa de requeijão light (opcional)

Preparo

Reúna todos os ingredientes;

Higienize a berinjela, corte ela no meio e retire o miolo com a ajuda de uma colher;

Pique o miolo e reserve;

Em uma panela, adicione a carne moída, a cebola e refogue bem;

Acrescente o miolo da berinjela picado, o tomate, o molho, a salsinha, o sal, a pimenta, misture bem e deixe cozinhar um pouco;

Recheie as berinjelas com a carne moída e passe por cima, requeijão light;

Disponha elas em uma forma, com um dedinho de água e leve para assar em forno preaquecido a 180 ºC por cerca de 20 minutos;

Agora é só servir.