

**RATATOUILLE**

Almoço

 30 minutos 3 porções**INGREDIENTES**

- 100 gramas de abobrinha italiana
- 100 gramas de berinjela
- 100 gramas de cebola
- 100 gramas de tomate
- 50 gramas de azeitonas pretas
- 30 ml de azeite de oliva
- 10 gramas de tomilho
- 10 gramas de alecrim
- Sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Aqueça

2º Aqueça

3º Aqueça o azeite em uma panela grande.

4º Corte os legumes em cubos médios e coloque-os na panela. Cozinhe até que fiquem macios.

5º Transfira todos os legumes para um refratário de sua preferência e tempere com o tomilho, alecrim e sal. Dica: você pode usar os ramos de tomilho para decorar o prato !

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (167 g)	% DDR
ENERGIA	97 kcal	162 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	6 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	8 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	214 mg	357 mg	15 %