

RATATOUILLE

 6 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de abobrinha crua
- 1 unidade de berinjela, crua [548 g]
- 5 unidades grandes de tomate [750 g]
- 3 unidades médias de cebola [210 g]
- 100 gramas de queijo mozarela
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva [32 g]
- 1 colher de chá de tomilho, fresco [1 g]
- 1 colher de chá de alecrim, fresco [1 g]
- 5 gramas de sal dietético

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, coloque a abobrinha e a berinjela e salpique 1 colher [chá] de sal marinho refinado por cima. Espalhe bem e deixe descansar por cerca de 15 minutos. Escorra toda a água que formar. Reserve. Coloque em uma assadeira, um legume de cada vez e por último o queijo, como se montasse uma lasanha. Reserve. Em uma vasilha, misture o azeite com os temperos e regue os legumes. Leve ao microondas por 20 min ou até os legumes ficarem macios.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	53 kcal	160 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	5 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	8 %
Gordura	3 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	98 mg	294 mg	12 %