

RATATOUILLE DE LEGUMES

INGREDIENTES

- 1 rodela, sem casca de cebola crua [11 g]
- 3 unidades médias de tomate cru [405 g]
- 1 dente de alho cru [3 g]
- 1 unidade de courgette [332 g]
- 1 unidade, vermelha de pimento cru [232 g]
- 1 unidade, verde de pimento cru [169 g]
- 1 unidade de cenoura crua [147 g]
- 1 unidade de beringela crua [201 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite [4 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa panela adicionar o azeite, a cebola cortada às rodelas, o tomate e o alho. Deixar cozinhar
- 2º Partir os legumes em pedaços pequenos
- 3º Adicionar os restantes legumes com a cebola, o tomate e o alho. Deixar cozinhar em lume brando durante 20 a 30 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	18 kcal	1 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	3 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	9 mg	0 %