



LASANHA DE BERINJELA

 4 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de berinjela crua (400 g)
- 400 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru
- 200 gramas de extrato de tomate
- 150 gramas de queijo mozzarella
- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte as berinjelas no sentido do comprimento, em fatias finas (0,5 cm). Coloque-as em uma tigela com água e uma pitada de sal por 15 minutos para tirar o amargor. Escorra, seque bem e grelhe as fatias em uma frigideira antiaderente até dourar levemente dos dois lados. Reserve.
- 2º Aqueça o azeite em uma panela, refogue a cebola e o alho até dourar. Adicione o patinho moído e refogue até cozinhar completamente. Tempere com sal, pimenta, orégano e manjerição. Acrescente o extrato de tomate e ½ xícara de água (para ajustar a textura). Deixe cozinhar por 10 minutos, mexendo de vez em quando.
- 3º Em um refratário, faça camadas na seguinte ordem: molho de carne, fatias de berinjela, queijo muçarela.
- 4º Em um refratário, faça camadas na seguinte ordem: molho de carne, fatias de berinjela, queijo muçarela.
- 5º Leve ao forno pré-aquecido a 200 °C por cerca de 20 a 25 minutos, até gratinar. Sirva quente!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	104 kcal	312 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	5 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	11 g	33 g	43 %
GORDURA	5 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	18 %
SÓDIO	171 mg	513 mg	21 %