



ABÓBORA ASSADA COM RICOTA E ALECRIM [ALESSANDRA MELO]

Em vez de refogados, legumes assados ficam muito mais saudáveis e saborosos.

 2 horas 4 porções

INGREDIENTES

- 1000 gramas (1kg) de abóbora cozida
- 1 colher de chá de alecrim, fresco (1 g)
- 3 dentes de alho, cru (9 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 250 gramas de queijo ricota
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré-aqueça o forno a 180 °C [temperatura média].
- 2º Lave os raminhos de alecrim sob água corrente. Descasque os dentes de alho.
- 3º Caso a abóbora não tenha sido comprada já cortada, depois de lavar, numa tábua, corte a abóbora em fatias grossas e as fatias, em cubos de cerca de 3 cm. Se quiser, você pode manter a casca. Ela fica macia e saborosa depois de assada. Caso contrário, é mais fácil de retirar com uma facinha depois de cortar os cubos.
- 4º Num refratário, disponha os cubos de abóbora e os dentes de alho inteiros. Retire as folhas de alecrim do ramo e polvilhe sobre os cubos. Regue com o azeite e tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Misture bem.
- 5º Leve ao forno por cerca de 50 minutos ou até que a abóbora fique macia e bem dourada.
- 6º Na hora de servir, tempere a ricota com sal e um fio de azeite. Sirva os cubos de abóbora com a ricota temperada, folhas de alecrim frescas e azeite a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (317 g)	% DDR
ENERGIA	57 kcal	180 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	5 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	12 %
GORDURA	3 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	30 mg	94 mg	4 %