



LASANHA DE BERINGELA

Uma forma diferente [igualmente deliciosa] de comer lasanha!

 15 minutos

 45 minutos

 3 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de beringela crua (402 g)
- 1 unidade média de pimento cru (200 g) cortado aos bocadinhos
- 1 unidade média de cebola crua (70 g)
- 2 unidades médias de cenoura crua (240 g) raspadas
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- Temperos a gosto: usei sal, orégãos, alho em pó.
- 1 nabo cru (cerca de 100g) raspado
- 100 gramas de polpa de tomate
- 300 gramas de lentilhas secas cozidas
- 4 fatias de queijo flamengo fatiado magro (88 g)
- 3 dentes de alho cru (9 g)
- 2 unidades médias de tomate (200 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar a beringela em fatias e dourá-las na frigideira antiaderente, temperando com sal fino e alho em pó. Reservar.
- 2º Colocar num tacho a cebola e o alho picados. Adicionar o azeite, um pouco de água e deixar aquecer. De seguida, colocar a polpa de tomate, o tomate cortados aos bocadinhos/raspado e depois a cenoura, nabo e pimento. Adicionar um pouco de água. Temperar a gosto.
- 3º Adicionar ao preparado anterior as lentilhas já cozidas e deixar apurar entre 5 a 10 minutos (este estufado deve ficar com molho).
- 4º Num tabuleiro de ir ao forno, colocar as fatias de beringela de forma a cobrirem o fundo. De seguida, colocar uma camada de «recheio» (lentilhas estufadas com os hortícolas), outra de beringela e assim sucessivamente até um dos ingredientes acabar. Finalizar com uma camada de beringela e o queijo fatiado. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C até o queijo derreter (cerca de 15 minutos).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (540 g)	% DR
ENERGIA	61 kcal	332 kcal	17 %
PROTEÍNA	4 g	22 g	43 %
H. CARBONO	7 g	37 g	14 %
AÇÚCARES	1 g	8 g	9 %
GORDURA	2 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	13 g	54 %
SÓDIO	32 mg	173 mg	7 %