

**RECEITA LASANHA DE BERINJELA**20 minutes
50 minutes
16.9 Pedacos**INGREDIENTS**

- 1 colher de sopa of azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 unidade média de cebola em cubos (70 g)
- 2 cloves of garlic, raw (6 g)
- 4 unidades of berinjela crua (800 g)
- 300 grams of queijo ricota
- 1 1/2 xícara de folha de espinafre (40 g)
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado (35g)
- 3 xícaras de Receita Molho/ragu bolonhesa (450g)

COOKING METHOD

- 1º Em uma panela, coloque um pouco de azeite e aqueça. Adicione a cebola e refogue.
- 2º Acrescente o alho e o espinafre picados e refogue. Tempere com sal e pimenta do reino.
- 3º Em uma tigela, esfarele a ricota e adicione a cebola, o alho e espinafre refogados. Misture e experimente o tempero. Reserve.
- 4º Higienize e seque as berinjelas. Corte as berinjelas em fitas com um mandolin, descascador de alimentos ou com uma face bem afiada.
- 5º Monte a lasanha em uma assadeira untada com azeite de oliva: comece com um pouco de molho bolonhesa, depois coloque uma camada de fitas/fatias de berinjela como se fosse massa de lasanha e tempere com sal e pimenta do reino, acrescente uma boa camada de bolonhesa, mais uma camada de berinjela e, por cima, uma camada de ricota. Continue alternando as camadas e finalize com molho bolonhesa e, por cima, salpique parmesão.
- 6º Asse em forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 30 minutos.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PEDAÇO (100 g)	% DRI
ENERGY	70 kcal	70 kcal	3 %
CARBOHYDRATE	4 g	4 g	1 %
PROTEIN	6 g	6 g	8 %
FAT	3 g	3 g	6 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	2 g	2 g	7 %
FIBER	2 g	2 g	7 %
SODIUM	95 mg	95 mg	4 %