



RATATOUILLE (LEGUMES ASSADOS)

Cozinhão de legumes ao forno.

 10 horas

 1 hora

 1.9 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de pimentão [38 g]
- 1 unidade média de tomate [100 g]
- 1 unidade média de abobrinha, cozida, com casca, crua [196 g]
- 1 unidade de berinjela crua [200 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte os vegetais em rodela de aproximadamente 3mm cada.
- 2º Em uma tigela, coloque o molho de tomate e os pedacinhos de cebola.
- 3º Intercale os vegetais até preencher a forma. Todos em pé um do lado do outro.
- 4º Tempere a gosto com os temperos que preferir. Por último, coloque um pedaço de papel manteiga por cima da forma e leve assar por aproximadamente 40 minutos em fogo a 180 graus.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SERVIR CHEIA (279 g)	% DDR
ENERGIA	19 kcal	54 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	4 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	4 mg	11 mg	0 %