



LASANHA DE BERINJELA VEGETARIANA

 20 minutos
 50 minutos
 16.8 Pedacos

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 unidade média de cebola em cubos [70 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 4 unidades de berinjela crua [800 g] ou 800 gramas de abobrinha crua
- 300 gramas de ricota fresca
- 1 1/2 xícara de folha de espinafre [40 g]
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado [35g]
- 1 porção de molho de Tomate Caseiro [435 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 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 de tomate, 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 molho de tomate, 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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PEDAÇO (100 g)	% DDR
ENERGIA	41 kcal	41 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	51 mg	51 mg	2 %