Fernanda Trigueiro de A. Araujo
Nutricionista · 31292

RATATOUILLE

Cozinho de legumes ao forno. Receita de origem francesa e muito apreciada na alta gastronomia.

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 rodelas 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 %