

CAPONATA DE LEGUMES



Esse é um prato que muitos de nós temos o hábito de consumir em restaurantes, mas poucas vezes tentamos prepará-lo em casa. Pode ser misturado a qualquer salada, agregando sabor ou ao arroz simples. Pode ainda servir como recheio para um delicioso sandes ou ser levado como lanche para o trabalho. É bem mais fácil do que parece! O que acha de tentar? Caso tenha dúvidas, pode perguntar. Envie-me uma mensagem e terei prazer em ajudar. Forte abraço, Gisela Arnaud.

 30 minutos 45 minutos 8 colheres de servir

INGREDIENTES

- 1 unidade de beringela crua
- 3 unidades de pimento cru (1 de cada cor: vermelho, laranja e amarelo, por exemplo)
- 1 unidade grande de cebola crua
- 4 unidades de alho cru
- 10 unidades de azeitona sem caroço
- 10 metades de nozes, miolo, picadas
- 1 fio de azeite
- sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de vinagre

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Ferva o alho descascado com um pouco de água, sal e vinagre
- 2º Assim que levantar fervura, escorra, deixe esfriar e reserve
- 3º Faça tiras finas com a beringela, os pimentos e a cebola
- 4º Pique as nozes e as azeitonas em pedaços pequenos e reserve
- 5º Em uma panela antiaderente, jogue o azeite e a cebola
- 6º Quando a cebola começar a ficar "transparente", acrescente a beringela e os pimentos
- 7º Mexa até atingir o ponto desejado (mais ou menos crocantes)
- 8º Desligue o fogo e misture os alhos bem picadinhos
- 9º Misture bem e passe tudo para uma vasilha
- 10º Tempere com azeite, sal, pimenta e acrescente as nozes e as azeitonas
- 11º Leve ao frigorífico por 30 minutos antes de servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SERVIR (113 g)	% DR
ENERGIA	61 kcal	69 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	4 %
H. CARBONO	4 g	4 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	2 %
GORDURA	4 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	10 %
SÓDIO	285 mg	321 mg	13 %