



SALADA DE BERINJELA NO FORNO

 15 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de berinjela crua [600 g]
- 1 xícara e 1/2 de chá de água [356 g]
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 2 unidades pequenas de pimentão vermelho cru [76 g]
- 3 unidades de alho cru [9 g]
- 1 colher de sobremesa de sal, cozinha [12g]
- 1/2 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [1 g]
- 1 xícara de chá de azeitona preta em conserva sem caroço [180g]
- 1 xícara de chá de cheiro verde [salsinha e cebolinha] [100 g]
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [40 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um refratário, adicione todos os ingredientes e misture bem;
- 2º Cubra com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 230 °C por cerca de 45 minutos [quando der 30 minutos, retire o papel alumínio, misture um pouco, cubra com o papel novamente e volte para o forno];
- 3º Está pronto!!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [96 g]	% DDR
ENERGIA	63 kcal	61 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	5 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	519 mg	499 mg	21 %