

RATATOUILLE

 2 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de abobrinha crua
- 100 gramas de berinjela, crua
- 1 unidade grande de tomate (150 g)
- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 100 gramas de queijo mozarela
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- 1 colher de chá de tomilho, fresco (1 g)
- 1 colher de chá de alecrim, fresco (1 g)
- 5 gramas de sal dietético

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, coloque a abobrinha e a berinjela e salpique 1 colher [chá] de sal marinho refinado por cima. Espalhe bem e deixe descansar por cerca de 15 minutos. Escorra toda a água que formar. Reserve. Coloque em uma assadeira, um legume de cada vez e por último o queijo, como se montasse uma lasanha. Reserve. Em uma vasilha, misture o azeite com os temperos e regue os legumes. Leve ao microondas por 20 min ou até os legumes ficarem macios. Cubra com a mozarela em fatias ou ralada e leve para dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (263 g)	% DDR
ENERGIA	107 kcal	282 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	4 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	18 %
GORDURA	8 g	21 g	38 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	14 %
SÓDIO	335 mg	884 mg	37 %