

JANTAR

Berinjela assada com tomate e ricota

204 kcal	13 g	16 g	11 g	~35 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- Berinjela, cozida: 218 g (cerca de 2 e 1/4 xícaras)
- Tomate, com semente, cru: 103 g (cerca de 1 unidade)
- Queijo, ricota: 80 g (cerca de 3 e 1/4 colheres de sopa)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 4 g (cerca de 3/4 de colher de chá)

Utensílios

- faca
- tábua
- refratário
- forno

Preparo — passo a passo

1. Separe a berinjela já cozida, o tomate cru, a ricota e o azeite nas quantidades da lista. Corte a berinjela e o tomate em fatias.
2. Distribua a berinjela e o tomate em refratário pequeno, regue com o azeite medido e aqueça em forno preaquecido até o tomate amolecer.
3. Cubra com a ricota, volte ao forno apenas para aquecer o queijo e sirva.

Atenção a alergias: Leite. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.