

JANTAR

Berinjela recheada com lentilha e tomate

303 kcal	16 g	47 g	8 g	~35 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- Berinjela, cozida: 227 g (cerca de 2 e 1/4 xícaras)
- Lentilha, cozida: 205 g (cerca de 2 conchas)
- Tomate, com semente, cru: 114 g (cerca de 1 unidade)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 6 g (cerca de 1 e 1/4 colheres de chá)

Utensílios

- faca
- tábua
- tigela
- forma ou refratário
- forno

Preparo — passo a passo

1. Separe todos os ingredientes. Prepare os componentes indicados como cozidos ou assados antes de montar; corte os vegetais em pedaços de tamanho semelhante.
2. Preaqueça o forno. Disponha o vegetal em refratário e coloque o recheio da lista por cima, distribuindo-o até as bordas.
3. Leve ao forno preaquecido e acompanhe visualmente: retire quando a superfície dourar e o centro estiver firme e quente; carnes e ovos devem estar completamente cozidos.
4. Deixe repousar por alguns minutos para firmar, divida conforme a porção indicada e sirva.

● **Vegan** · ○ **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.