

BERINJELA DE FORNO EM CAMADAS

INGREDIENTES:

- 3 berinjelas grandes
- 3 tomates maduros em fatias
- 2 cebolas em fatias
- 2 dentes de alho picados
- 2 ovos inteiros
- 150 g de tofu (queijo de soja) em cubos
- 1 colher (sopa) de orégano
- ½ xícara (chá) de salsa e cebolinha picadas
- Sal a gosto

PREPARO:

Lave muito bem as berinjelas. Em um refratário, faça camadas com fatias de berinjela cortada no sentido do comprimento, tomates, cebolas, alho e tofu. Tempere com sal, orégano e salsa. Faça mais camadas, até terminar todos os ingredientes. Por último, bata os ovos e derrame-os sobre as camadas.

Leve ao forno pré-aquecido a 150 °C por aproximadamente trinta minutos.

181 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.

