



BERINJELAS AO MEDITERRÂNEO

INGREDIENTES:

- 500 g de berinjelas cortadas em cubos pequenos
- 10 colheres (sopa) de azeite de oliva para o refogado
- 2 cebolas picadas
- 3 dentes de alho picados
- 5 talos de salsa
- 2 abobrinhas italianas em rodelas
- 1 colher (sopa) de orégano
- 4 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 1/3 xícara (chá) de vinagre balsâmico
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas pretas sem caroços, picadas
- 1/2 xícara de chá de azeitonas verdes sem caroços, picadas
- 2 colheres (sopa) de alcaparras escorridas
- Sal a gosto

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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



PREPARO:

Acomode as berinjelas em um escorredor, tempere com sal e deixe-as descansar por trinta minutos. Em seguida, enxágue bem, escorra e seque-as com papel toalha.

Em uma frigideira grande, aqueça (em fogo alto) metade do azeite e frite as berinjelas até dourar. Coloque-as sobre papel toalha para escorrer e reserve. Na mesma frigideira, aqueça o restante do azeite e refogue as cebolas e o alho. Junte o salsaão, a abobrinha e o orégano e cozinhe por cinco minutos. Acrescente os tomates e o vinagre balsâmico e deixe cozinhar por mais dez minutos, mexendo sempre. Transfira para uma saladeira, deixe esfriar e misture as berinjelas, as azeitonas, as alcaparras e tempere com sal.

214 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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