

## BERINJELAS À ITALIANA

### INGREDIENTES:

- 4 berinjelas
- 120 g de tofu light (queijo de soja)
- 10 folhas de manjericão
- 1 dente de alho picado.
- 4 tomates sem pele cortados em rodela
- Óleo vegetal
- Folhas de manjericão fresco para decorar
- Sal e pimenta a gosto

### PREPARO:

Lave as berinjelas e corte-as em forma de leque sem separá-las da base. Salpique sal e deixe repousar em um coador durante vinte minutos. Corte o tofu em fatias finas, tempere com sal e polvilhe com o manjericão e o alho picado. Lave e seque bem as berinjelas. Coloque-as em uma assadeira, regue com óleo vegetal e salgue a gosto. Leve ao forno médio (180 °C) para assar durante dez minutos aproximadamente. Retire do forno e coloque entre cada fatia de berinjela uma rodela de queijo e uma de tomate. Tempere com pimenta e aqueça em forno médio por aproximadamente dez minutos, ou até que o queijo derreta. Decore com folhas de manjericão fresco e sirva.

**170 calorias por porção.**

[www.receitas.unimedsaoroque.coop.br](http://www.receitas.unimedsaoroque.coop.br)

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

