



Receitinhas

BERINJELA E ABOBRINHA ASSADOS

INGREDIENTES:

- 1 abobrinha verde
- 1 beringela
- 2 tomates (de preferencia italiano)
- 3 colheres de azeite
- ½ xícara de queijo branco ralado
- Sal à gosto
- Orégano
- Manjericão
- Alecrim

MODO DE PREPARO:

Corte a abobrinha a beringela e o tomate em rodelas de mais ou menos 1 cm. Unte um refratário ou tabuleiro com azeite e acomode as rodelas intercalando-as. as (berinjela, abobrinha e tomate. Misture 2 colheres de azeite com 1/2 pitada de sal ou o tempero da sua preferência e pincele as rodelas, salpique orégano e leve ao forno a 180 graus por 20 min, retire do forno e salpique queijo branco ralado e volte ao forno por mais 10 min (até começar a dourar). Sirva com ervas frescas da sua preferência. Pronto!





www.vanessamigray.com.br 

vanessamigraynutricionista  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

