

Abobrinha e berinjela, uma dupla irresistível



Além de ter um preparo fácil, são **pouco calóricas** e combinam com quase tudo!

Eles são leves, de **digestão fácil** e muito versáteis. Devido sua fina casca e polpa macia, cozinham bem rapidamente, o que ajuda a preservar seus **nutrientes**.

Beringela saudável – esse é um alimento **rico em vitaminas** (como a **B1, B6, B5**), minerais como cálcio, fósforo, ferro e fibra solúvel, além de agentes antioxidantes, que previnem contra doenças, envelhecimento celular e inflamações.

Pesquisas com diversas variedades de berinjela demonstraram que, quanto mais amarga, maior a concentração de compostos fenólicos, as substâncias antioxidantes presentes no vegetal. Mas se quiser uma **receita saudável**, evite milanesas e frituras. Prefira os legumes assados, grelhados ou refogados.

Tríade perfeita: para acompanhar esses legumes use e abuse de **azeite**, tomate e alho – ingredientes saborosos e que temos sempre a mão.

Durabilidade – outra vantagem da berinjela é a durabilidade: ela dura até uma semana na geladeira de preferência guardada embaixo.



Abobrinha – é apenas uma das variedades das abóboras de casca macia, que englobam a abóbora amarela, chuchu, e a abóbora recurvada, por exemplo.

Com baixa caloria (apenas 27 kcal por 100g), a abobrinha é composta em 95% por água. Além disso, é boa fonte de fibras, vitamina C e contém também betacaroteno, que é precursor da **vitamina A** no organismo.

Magrinhas, saudáveis e deliciosas – essas curbitáceas rendem receitas deliciosas como a que elencamos aqui.

Como escolher para comprar – o melhor é optar pelas menores e firmes, que são mais saborosas. Veja se não tem machucado ou cortes. E prefira as que têm cabinhos pois duram mais.

O ideal – é conservar sob refrigeração para que não amadureçam rápido demais. Se estiverem durinhas e boas, elas duram cerca de 2 semanas na geladeira.



LASANHA LIGHT DE BERINJELA

Ingredientes:

2 berinjelas médias

500g de carne moída

1 cebola picada

3 dentes de alho picados

azeite o quanto baste

sal a gosto

salsinha picada a gosto

3 latas de tomate pelado

1 cenoura ralada

300g de muçarela de búfala ou muçarela light

150g de parmesão light.

Preparo:

- Refogue a cebola e o alho.
- Coloque a carne e refogue, soltando bem com o garfo.

- Acrescente a cenoura ralada e mexa bem. Ponha o sal.
 - Bata no liquidificador o tomate pelado com 1 colher (sobremesa) de açúcar. Junte à carne e deixe cozinhar em fogo baixo por 30 minutos. Depois, acerte o sal e coloque a salsinha picada (se quiser, pimenta também).
 - Reserve.
 - Corte as berinjelas em fatias bem finas (use um cortador).
 - Em um refratário alto, de tamanho médio, coloque uma fina camada de molho. Depois, uma de berinjela fatiada. Ponha outra de molho e um pouco de muçarela ralada. Repita as camadas, até terminar.
 - Por último, o molho e salpique o queijo parmesão.
 - Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 45 minutos, coberto com papel alumínio. Depois, deixe mais um pouco, sem o papel, para gratinar.
- Dica:** se quiser, troque a berinjela por abobrinha

Fernanda Lopes

Editora Boa Mesa – A Tribuna

www.atribuna.com.br/blogboamesa

Tel. 13 21027563/13-97420035