

# BERINJELA DE FORNO DIET

## INGREDIENTES

1 berinjela tamanho médio

1/2 cebola picadinha

1 lata de atum light

100 g de ricota

1 colher de sopa de óleo

## MODO DE PREPARO

Cortar a berinjela ao meio, no sentido do comprimento,

Retirar a polpa e picar.

Aquecer o óleo e refogar a cebola até dourar.

Acrescentar a polpa da berinjela picadinha e refogar mais um pouco.

Acrescentar o atum e deixar aquecer.

Por último, acrescentar a ricota.

Rechear as duas partes da berinjela.

Salpicar com farinha de rosca e levar ao forno até aquecer ou dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32301-berinjela-de-forno-diet.html>