

# receita Saudável do mês

ESPECIAL CRIANÇAS NA COZINHA

julho'17

## BERINGELA RECHEADA COM ATUM E HORTÍCOLAS

COM AS FÉRIAS ESCOLARES APROVEITE PARA IR COM AS CRIANÇAS PARA A COZINHA. ELAS COMANDAM, VOCÊ AJUDA!

### SABIAS QUE...

A beringela é rica em água, imprescindível a uma boa hidratação do teu corpo? Deves comer peixes gordos, como o atum, a sardinha e o salmão, pelo menos duas vezes por semana.

### O que precisas:

#### Ingredientes (4 pessoas):

3 latas de atum ao natural; 2 beringelas de tamanho médio; 200 ml de polpa de tomate; 100 gr de cenoura raspada; 1 pimento de tamanho médio; 1 cebola de tamanho médio; 3 dentes de alho; 1 colher de chá de orégãos; 1 colher de chá de azeite; 150 gr de arroz; Água q.b.

### O que deves fazer:

Descasca, lava e corta em pedaços pequenos a cebola, o alho, o tomate, o pimento, o miolo da beringela e a cenoura. Rala a cenoura.

Coloca a cebola e o alho numa panela com água e adiciona o azeite. Deixa ferver.

Adiciona o tomate e o pimento e deixa ferver. Adiciona os orégãos e mexe.

Junta o miolo da beringela e a cenoura raspada e deixa ferver.

Adiciona o atum escorrido e desfeito.

Coze o arroz em água.

Coloca o recheio preparado nas cascas de beringelas. Leva ao forno pré-aquecido a 180°C e deixa alourar.

Acompanha com arroz branco e cenoura raspada.

*PARA CRESCERES FORTE E SAUDÁVEL  
É IMPORTANTE... TERES UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.  
TERES UMA VIDA ATIVA.  
APRENDERES A COZINHAR AS TUAS REFEIÇÕES.*

Adaptado de: Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Livro de receitas para os mais novos  
Disponível em: [http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Receitas\\_maisnovos.pdf](http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Receitas_maisnovos.pdf)