



Torre Fria de Legumes

Ingredientes:

Berinjela (2 unidades)
Abobrinha italiana (2 unidades)
Pimentão verde (1 unidade)
Pimentão vermelho (1 unidade)
Cebola (2 unidades)
Alho (10 unidades)
Agião (½ maçã - batido em liquidificadores – textura de purê)
Beterraba (3 unidades cozida e batida - textura de purê)
Massa folhada laminada (120 g)
Ovos (8 unidades)
Sal, pimenta e Azeite de Oliva a gosto.

Modo de Preparo:

Bater quatro ovos em uma tigela. Juntar o agrião batido e o sal, misturar bem. Em uma frigideira untada com azeite, fazer discos finos de omeletes com esta mistura(Reservar). Bater quatro ovos em uma tigela. Juntar a beterraba batida e o sal, misturar bem. Em uma frigideira untada com azeite, fazer discos finos de omeletes com esta mistura(Reservar). Recortar a omelete em rodela com 8 cm de diâmetro aproximadamente(Reservar). Cortar os legumes em cubinhos e dourar em azeite de oliva, alho e temperos durante 15 minutos. Cortar a massa folhada em rodela de 8cm e levar ao forno com outra assadeira em cima para que ela não folhe(Reservar). Dispor a primeira rodela de omelete no fundo de uma forma redonda com 8 cm de diâmetro de 4,5cm de altura. Por cima colocar uma colher de legumes, outra cor de omelete, outra colher de legumes e por último uma rodela de massa folhada.

Observações:

Legumes: rico em fibras alimentares (aumentam a saciedade, diminuem a absorção das gorduras e carboidratos) – Ideal para pessoas em dietas e reeducação alimentar.
Vitaminas e minerais: metabolismo de nutrientes, contração muscular, formação do sistema imunológico.

Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
198,0 kcal	17,61 g	14,10 g	7,91 g