



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)  
Terapeuta Holística (CRT-48551)  
MSc. Ciências dos Alimentos / Especialista em Saúde Quântica

## PASTA DE BERINJELA prática e rápida

*Na panela de pressão, bem rápida e sem precisar picar tudo em pequenos pedaços.*



1 berinjela  
1 abobrinha  
1 cebola grande  
1 pimentão  
Azeite de oliva  
Sal do Himalaia ou marinho  
Opcional: uvas passa e azeitonas fatiadas.

Colocar todos os ingredientes (exceto azeite de oliva e temperos) na panela de pressão com um pouco de água (caso tenha vaporeira pode usar), cozinhar por 5 a 10 minutos após a pressão. Os legumes devem ficar bem molhinhos.

Colocar numa travessa de vidro ou cerâmica e cortar grosseiramente com uma faca afiada ou usar um amassador de purê de batata para transformar os legumes numa pasta.

Temperar com azeite, sal e ervas a gosto.

Obs.: pode ser congelada em vidros para utilizar nos próximos 03 meses.

[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) - (0xx48) 9966-5275 (Whatsapp)

Facebook: Nutricionista Julietta C. Ferreyra Ritta / Site: <http://julietaritta.wixsite.com/nutriholistica>  
R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s.310 - Trindade, 88036-003 Florianópolis - SC