



LEGUMES ASSADOS

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de cenoura crua (55 g)
- 60 gramas de brócolis
- 1 xícara de chá, picado de repolho, cru (89 g)
- 1 fatia média de batata doce cozida (70 g)
- 100 gramas de abobrinha crua
- 1 unidade pequena de chuchu cru (250 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 unidade média de tomate (100 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma assadeira distribua os legumes, picados .
- 2º Na assadeira, coloque todos os vegetais. Regue com o azeite de oliva,
- 3º Tempere com sal e pimenta do reino, açafraão e jogue os galhos de tomilho junto. Mexa tudo, sacudindo bem a assadeira, para temperar bem todos os pedaços e cobri-los com o azeite.
- 4º Cubra com alumínio e leve ao forno em fogo baixo por 40 minutos.
- 5º Deixe esfriar e separe em porções determinadas na sua dieta e guarde em pote [de preferencia de vidro] pode deixar na geladeira por até 4 dias. ou Congelar por até 30 dias.
- 6º Dica: pode colocar os legumes que mais gosta e ir variando .
- 7º Dica: pode colocar os legumes que mais gosta e ir variando .

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	36 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	7 mg	0 %