



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, açafrão 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 % |