



SALADA DE LEGUMES NO FORNO

Deliciosa salada de legumes no forno! Os legumes são muito importantes para uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes! Aumentando a ingestão de vitaminas, minerais e fibras! Ajudam no processo de emagrecimento, aumentando a saciedade! Além de melhorar o funcionamento e a saúde do intestino!

-  20 minutos
-  20 minutos
-  2 Colher de servir

INGREDIENTES

- 4 unidades de alho cru [12 g] **ou** 1 colher de chá, folhas de condimento, tomilho, seco [1 g] **ou** 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g] **ou** 2 xícaras, em cubos de abobrinha italiana crua [232 g] **ou** 1 unidade média de cebola [70 g] **ou** 1 unidade média de batata doce [140 g] **ou** 1 unidade média de cenoura [100 g] **ou** 3 pedaços médios de abóbora cabotian cozida [150 g] **ou** 6 ramos de brócolis cru [96 g] **ou** 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g] **ou** 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º - Corte todos os legumes em uma assadeira, coloque 1 colher de sopa de azeite e temperos naturais. Cubra com papel alumínio e leve ao forno por 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 COLHERES DE SERVIR (120 g)	% DDR
ENERGIA	51 kcal	61 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	9 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	13 mg	16 mg	1 %