



LEGUMES ASSADOS

Ótimo acompanhamento em qualquer refeição, versátil e prático, você pode variar os tipos de legumes, os cortes, a forma de apresentação na forma e pode congelar em porções.

 40 minutos 1 hora 11 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de batata inglesa cozida (140 g)
- 1 unidade de beringela (250 g)
- 1 unidade média de abobrinha (196 g)
- 500 gramas de abóbora
- 3 unidades grandes de tomate (450 g)
- 1 unidade grande de cenoura (160 g)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 g)
- 1 unidade grande de pimentão (87 g)
- 2 unidades médias de cebola (140 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Higienize e corte os legumes no formato que preferir, em tiras, rodela, cubos, pedaços grandes e/ou pequenos;
- 2º Tempere a gosto com sal, azeite, cebolinha, salsa, manjeriço, alecrim, pimenta do reino, páprica, açafrão/cúrcuma, e leve ao forno até ficarem macios;
- 3º Você pode consumir ao longo da semana ou congelar em porções.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (174 g)	% DDR
ENERGIA	34 kcal	60 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	2 mg	4 mg	0 %