



LEGUMES AO FORNO

legumes assados no forno ou airfryer

 50 minutos 40 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de abobrinha crua - 2 unidades pequenas
- 2 unidades médias de tomate (200 g)
- 300 gramas de berinjela, crua - 1 unidade média
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 1 unidade pequena de pimentão vermelho cru (38 g) - opcional
- 2 dentes de alho, cru (6 g) - cortado em lâminas
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Higienize e pique em cubos os legumes. Corte a cebola em pétalas e o alho em lâminas.
- 2º Coloque todos os vegetais numa assadeira (menos a cebola e o alho), regue com o azeite e temperos de sua preferência (sugestão: chimichurri, páprica, pimenta do reino, pimenta calabresa, cominho, alecrim, cúrcuma etc). Acrescente cerca de 150ml de água na assadeira para ajudar no cozimento e leve ao forno 160º por 30 minutos.
- 3º Após esse tempo, acrescente a cebola e o alho e deixe por mais 10-15 minutos. Observe, pois os fornos podem variar tempo e temperatura de cozimento. Retire quando estiver de seu agrado. Se necessário, pode acrescentar mais água para manter o cozimento e não queimar os legumes.
- 4º Acerte o sal após pronta. Pode acrescentar ao final, folhas frescas de manjerição. Pode armazenar na geladeira por até 5 dias e esquentar quando for servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (107 g)	% DDR
ENERGIA	38 kcal	40 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	3 mg	3 mg	0 %