Bárbara Galvão Knust
Nutricionista · 25104761/P

VEGETAIS ASSADOS

Uma ótima forma de incluir vegetais na alimentação de forma prática e saborosa! Os vegetais podem (e devem) variar conforme preferência e sazonalidade, bem como os temperos. É possível fazer em grande quantidade e armazenar na geladeira para comer ao longo da semana!

1 hora
1 hora
5 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de brócolis
- 200 gramas de abobrinha crua
- 200 gramas de cenoura
- 100 gramas de vagem
- 100 gramas de tomate
- 1 colher de chá de óregano
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1 colher de chá de sal
- Pimenta do reino à gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Higienize e corte todos os vegetais em pedaços médios, tempere à gosto (temperos nos ingredientes são apenas sugestões), adicione em uma assadeira e finalize com o azeite.

2º Asse em forno médio por cerca de 40min a 1h, a depender da preferência de textura.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	40 kcal	80 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	7 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	21 %
SÓDIO	312 mg	623 mg	26 %