Beatriz Sabino
Nutricionista · 4937N

LEGUMES ASSADOS

Nesta receita pode usar os legumes e os temperos que mais goste

50 minutos
6 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de pimento cru (400 g)
- 1 unidade de brócolos crus (250 g)
- 1 unidade de couve-flor crua (250 g)
- 300 gramas de abóbora crua
- 2 unidades de cebola crua, branca e/ou roxa (420 g)
- 4 colheres de sopa de azeite (28 g)
- 1 ramo de ervas frescas (ex.: tomilho, alecrim, louro, orégãos,...)
- 4 dentes de alho cru (12 g) - com casca ou 2 colheres de chá de alho em pó (6 g)
- 2 colheres de café de pimentão doce fumado (2 g)
- pitada de pimenta moída
- pitada de sal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º 300 g brócolos (floretes) 2 pimentos 300 g abóbora 300g couve-flor (floretes) 2 cebola roxa
2º Pré-aquecer o forno a 180ºC.
3º Higienizar, descascar e cortar (em pedaços do mesmo tamanho para assarem uniformemente) todos os vegetais e as ervas aromáticas.
4º Dispor todos os vegetais num tabuleiro de ir ao forno e temperar com azeite, ervas aromáticas, alho, pimentão, pimenta e sal.
5º Assar por 40 minutos. Nota: A meio envolver os vegetais para assarem uniformemente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (231 g)	% DR
ENERGIA	42 kcal	97 kcal	5 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	8 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	5 %
GORDURA	2 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	209 mg	483 mg	20 %