



LEGUMES VARIADOS ASSADOS

Indicado para as principais refeições como almoço e jantar, ótimo para o processo de emagrecimento, alimentos com baixas calorias.

-  5 minutos
-  1 hora
-  5 escumadeiras

INGREDIENTES

- 100 gramas de batata-inglesa
- 1 unidade pequena de cenoura crua [55 g]
- 100 gramas de abóbora
- 1 unidade pequena de tomate [50 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 3 unidades de alho cru [9 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 40 gramas de beterraba crua
- 100 gramas de brócolis cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Higienize e corte os legumes no formato que preferir, em tiras, cubos, rodela, pedaços grandes e/ou pequenos.
- 2º Tempere a gosto com: sal, alho, alecrim, salsa, manjeriço, pimenta do reino, cúrcuma e levem ao forno ou Air fryer até ficarem macios.
- 3º Você pode consumir ao longo do dia ou congelar os cortes para assar na hora ao consumir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR ESCUMADEIRA [97 g]	% DDR
ENERGIA	71 kcal	69 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	10 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	10 mg	10 mg	0 %