



## 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 %   |