

REFOGADO DE LEGUMES

 1 hora
 1 hora e 30 minutos
 15 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de cenoura crua
- 500 gramas de berinjela crua
- 500 gramas de abobrinha crua
- 2 unidades grandes de pimentão verde cru [174 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 40 gramas de azeite de oliva extra virgem

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte a cenoura em rodela e coloque para cozinhar
- 2º Enquanto cozinha a cenoura, vá cortando todos os outros legumes em pequenos cubos e reserve num pote separado
- 3º Após cortar todos os legumes, corte a cebola em rodela e refogue com um pouco de alho e azeite numa panela
- 4º Quando a cebola começar a dourar, junte todos os legumes na panela e misture com uma colher de pau ou espátula
- 5º Vá mexendo os legumes e adicionando temperos como sal e pimenta à gosto. Vá adicionando o restante do azeite aos poucos enquanto cozinha tudo. Se quiser, coloque um pouco de vinagre de maçã ou vinho
- 6º Quando a cenoura estiver pronta, escorra a água e junte as rodela ao restante do refogado
- 7º Quando todos os legumes estiverem cozidos, coloque o refogado completo em um pote grande e reserve para a semana.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	44 kcal	44 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	1 mg	1 mg	0 %