



LEGUMES NO FORNO

legumes temperado no forno

 30 minutos

 25 minutos

 3 porções

INGREDIENTES

- 150 gramas de abóbora crua cortada em fatias
- 150 gramas de brócolis cru
- 150 gramas de abobrinha crua
- 1 unidade grande de tomate com semente cru (150 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º corte o tomate, abobora e a abobrinha em fatias grossas, separe os floretes de brócolis e acrescente o azeite e ervas finas ao seu gosto
- 2º espalhe os legumes em uma travessa e coloque no forno até ficarem macias .
- 3º sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (205 g)	% DDR
ENERGIA	44 kcal	90 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	4 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	3 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	9 mg	19 mg	1 %