

**LEGUMES ASSADOS NO FORNO** 4 porções**INGREDIENTES**

- 150 gramas de cogumelos crus
- 320 gramas de abobrinha crua
- 1 unidade de berinjela crua (200 g)
- 30 gramas de cebola crua
- 2 unidades médias de cenoura crua (240 g)
- 5 gramas de alho em pó
- 2 gramas de paprika
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Corte em cubos médios a cebola, a curgete, a berinjela, os cogumelos e as cenouras.
- 2º Coloque tudo em uma assadeira de ir ao forno, forrado com papel vegetal, e tempere com sal, pimenta, páprica, alho em pó e tomilho. Regue com um fio de azeite e misture tudo bem com as mãos.
- 3º Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos, mexendo de vez em quando com uma colher. .

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (239 g)	% DDR
ENERGIA	31 kcal	73 kcal	4 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	7 %
CARBOIDRATOS	4 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	22 %
SÓDIO	3 mg	7 mg	0 %