

PALITOS DE CENOURA E TOMILHO



A cenoura é um alimento rico em fibra, beta-caroteno, potássio e antioxidantes. O Beta-caroteno é utilizado pelo nosso organismo para produzir vitamina A, importante para a saúde da pele, visão e sistema imunitário. O tomilho tem sido associado a vários benefícios para a nossa saúde, sendo o principal: dar um sabor incrível a assados!

 10 minutos 40 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 8 unidades médias de cenoura crua [960 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 1 colher de chá de sal [5g]
- 1 colher de chá de pimenta moída [3 g]
- 1 colher de chá de tomillo [3g]
- 3 colheres de sopa de queijo mozzarella ralado [30g] - Opcional

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré aquecer o forno a 200°C
- 2º Cortar as cenouras a meio e colocar uma base de ir ao forno.
- 3º Untar as cenouras com um fio de azeite, sal, pimenta e tomilho. Certifique-se que as cenouras ficam envolvidas no azeite e no tempero.
- 4º Assar durante 30-35 minutos até ficarem macias e bilhantes
- 5º 5 minutos antes de retirar as cenouras adicionar queijo mozzarella ralado e levar ao forno a gratinar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [252 g]	% DR
ENERGIA	49 kcal	125 kcal	6 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	10 %
H. CARBONO	8 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	1 %
GORDURA	1 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	31 %
SÓDIO	216 mg	544 mg	23 %