Mara Regina Santos Da Silva
Nutricionista · 11559D

Legumes assados (Cópia)

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.

Preparação 40 minutos Total 1 hora 11 porções

Ingredientes

ou

2 unidades pequenas de batata inglesa cozida (140 g)

ou

1 unidade de beringela (250 g)

ou

1 unidade média de abobrinha (196 g)

ou

500 gramas de abóbora

ou

3 unidades grandes de tomate (450 g)

ou

1 unidade grande de cenoura (160 g)

ou

3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 g)

ou

1 unidade grande de pimentão (87 g)

ou

2 unidades médias de cebola (140 g)

Método de preparo

1

Higienize e corte os legumes no formato que preferir, em tiras, rodelas, cubos, pedaços grandes e/ou pequenos;

2

Tempere a gosto com sal, azeite, cebolinha, salsa, manjericão, alecrim, pimenta do reino, páprica, açafrão/cúrcuma, e leve ao forno até ficarem macios;

3

Você pode consumir ao longo da semana ou congelar em porções.