



PALITINHO DE CENOURA ASSADO NO FORNO

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de cenoura crua [320 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva ou outro óleo [2 g]
- Mix de temperos: sal, pimenta, orégano, alho poró em flocos, etc [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte a cenoura em palitos pequenos, leve a uma assadeira, despeje e cubra com os temperos, regue um fio de azeite ou outro óleo e coloque no forno à 180 graus por 35 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	41 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	14 %
SÓDIO	3 mg	0 %