

LEGUMES ASSADOS NA AIRFRYER SEM ADIÇÃO DE GORDURA 1 porção

INGREDIENTES

- 150 gramas de cenoura cozida
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 1 unidade pequena de pimentão verde cru [38 g]
- 1 unidade pequena de pimentão vermelho cru [38 g]
- 300 gramas de abobrinha italiana crua
- 1 unidade de berinjela crua [200 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º picar todos os legumes e levar para assar na airfryer já temperados. Eles vão desidratar um pouco por conta do sal, pode ocorrer variação de peso

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (753 g)	% DDR
ENERGIA	25 kcal	185 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	6 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	1 g	8 g	11 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	18 g	70 %
SÓDIO	33 mg	245 mg	10 %