



LEGUMES ASSADOS COM AZEITE DE OLIVA

 10 minutos

 25 minutos

 5 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de brócolis cru (276 g)
- 1 ramo grande de couve flor (100 g)
- 1 xícara, em cubos de abóbora cabotian crua (116 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque os legumes em uma assadeira, o azeite de oliva e tempere a gosto. Depois, é só assar até ficar macio.
- 2º Coloque os legumes em uma assadeira, o azeite de oliva e tempere a gosto. Depois, é só assar até ficar macio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	42 kcal	42 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	10 %
SÓDIO	5 mg	5 mg	0 %