



LEGUMES AO FORNO

 35 minutos 35 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 10 ramos de brócolis cru (160 g)
- 4 ramos pequenos de couve flor (120 g)
- 1 unidade grande de cenoura crua (160 g)
- 2 pedaços médios de abóbora cabotian cozida (100 g)
- 3 colheres de arroz cheias, picada de abobrinha (210 g)
- 1 unidade grande de cebola cozida (150 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- 1 unidade média de tomate (100 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique todos os legumes. Tempere bem, com os temperos de sua preferência e regue com o azeite de oliva. Leve ao forno para assar até ficarem dourados. [cerca de 30 minutos] Lembrando que se quiser cozinhar os legumes antes, para demorar menos assando também pode, mas cozinhe por no máximo 2 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (194 g)	% DDR
ENERGIA	44 kcal	84 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	6 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	4 mg	8 mg	0 %