Rosimeire de Macedo Reis
Nutricionista · CRN3 - 58138

LEGUMES ASSADOS

Legumes variados, ex: berinjela, couve flor, batata-doce, chuchu, cenoura, abobrinha italiana, cebola, tomate, alho inteiro com casca, temperos a gosto, sugestão: lemon peper, alecrim, sal, vinagre e azeite. Preparo: Corte os legumes em pedaços não muito pequenos, junte e misture os temperos, coloque em forma, cubra com papel alumínio e leve ao forno.

30 minutos
30 minutos

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá, em cubos de berinjela, crua (82 g)
- 1 unidade pequena de chuchu cru (250 g)
- 1 unidade média de cenoura, crua (61 g)
- 1 unidade média de batata doce (140 g)
- 1 unidade grande de cebola, crua (150 g)
- 6 dentes de alho, cru (18 g)
- 10 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (80 g)
- 2 colheres de sopa de vinagre, balsâmico (32 g)
- 1 unidade grande de tomate (150 g)
- 2 colheres de chá de sal, cozinha (12 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Pique todos os legumes , em cubos médios. Acrescente os temperos, misture tudo, cubra com papel alumínio, e leve para assar em forno brando, tempere de acordo com seu gosto, mas deixo a sugestão de alecrim e lemon pepper e vinagre de maça.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	108 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	501 mg	21 %