

LEGUMES ASSADOS LEVES E SAUDÁVEIS



Descrição: Receita leve e nutritiva de legumes assados, preparada com pouco azeite e temperos suaves. Ideal para quem precisa controlar o refluxo e facilitar a digestão, especialmente em casos de esôfago de Barrett e ausência da vesícula. Rica em fibras, vitaminas e minerais, contribui para saciedade e suporte ao emagrecimento durante o uso de medicamentos inibidores de apetite.

15 minutos

40 minutos

2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de cenoura cortada em rodelas [100 g]
- 1 unidade média de abobrinha crua cortada em meia lua [100 g]
- 1 unidade pequena de chuchu cru em cubos [250 g]
- 1/2 unidade média de batata doce em cubos [70 g]
- 1/2 unidade pequena de cebola roxa em pétalas [opcional, se tolerar] [15 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de chá de alecrim, ervas verdes ou secas [1 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g] ou 5 folhas de manjericão, fresco [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré-aqueça o forno a 180 °C.
- 2º Em uma tigela, misture todos os legumes já cortados.
- 3º Tempere com o azeite, sal leve e ervas escolhidas.
- 4º Distribua os legumes em uma assadeira forrada com papel manteiga, sem sobrepor muito.
- 5º Leve ao forno por cerca de 25–30 minutos, mexendo na metade do tempo para assar por igual.
- 6º Retire quando estiverem macios e levemente dourados.
- 7º Retire quando estiverem macios e levemente dourados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [190 g]	% DDR
ENERGIA	42 kcal	79 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	7 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	45 mg	86 mg	4 %