

LEGUMES ASSADOS



Legumes assados com azeite de oliva e temperos, são ótimos acompanhamento em qualquer refeição, versátil e prático, você pode variar os tipos de legumes, os cortes, a forma de apresentação na forma e pode congelar em porções.

 40 minutos 40 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de brócolis cru
- 1 ramo grande de couve flor (100 g)
- 1 unidade média de cenoura crua (120 g)
- 100 gramas de abobrinha crua
- 5 fatias médias de pimentão (275 g)
- 1 unidade grande de cebola (150 g)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 5 folhas de manjerição, fresco (3 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)
- 1 colher de chá de condimento, paprica (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte todos os vegetais e disponha em uma assadeira. Misture os temperos (pode incluir outros se quiser) com o azeite de oliva e regue os vegetais. Após, coloque no forno para assar a 210° por 30 a 40 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (142 g)	% DDR
ENERGIA	52 kcal	73 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	6 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	3 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	26 mg	37 mg	2 %