LEGUMES ASSADOS SAUDÁVEIS

INGREDIENTES

2 berinjelas

2 abobrinhas

2 cenouras

brócolis (a quantidade por sua preferência)

4 ou 5 batatas

pimenta do reino a gosto

cominho a gosto

azeite a gosto

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Corte todos os legumes em rodela.

Pegue uma forma quadrada forrada com papel alumínio

Coloque os legumes em fileira (batata, cenoura, abobrinha, berinjela e o brócolis).

Depois tempere os legumes com umas pitadas de cominho, pimenta do reino e sal a gosto.

Tampe os legumes com papel alumínio.

Preaqueça o forno por 15 minutos em 200º C.

Coloque os legumes no forno por cerca de 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14436-legumes-assados-saudaveis.html