Pratos Principais | Saladas

Legumes Grelhados e Confitados

20 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

80 g de curgete
100 g de beringela
80 g de cogumelos paris
50 g de cebola (roxa)
100 g de tomate (chucha)
60 g de pimento vermelho
0 azeite q.b.
1 folha de louro
1 raminho de tomilho
2 0 dentes de alho (esmagados)
2 0 queijos frescos 20%

Informação nutricional

Energia	184,0 kcal	9%*
Proteínas	13,8 g	28%*
Lípidos	9,3 g	13%*
Hidratos de Carbono	12,8 g	5%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Corte os legumes em cubos, em ripas ou em metades.
2. Grelhe numa frigideira/grelhador com um fio de azeite.
3. Coloque num tabuleiro de forno e regue com azeite. Acrescente o alho, o louro e o tomilho e leve ao forno a 100 ºC durante 35 minutos.
4. Escorra bem o azeite e sirva com queijo fresco esfarelado e azeite de coentros.