



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 °C durante 35 minutos.
- 4 Escorra bem o azeite e sirva com queijo fresco esfarelado e azeite de coentros.