

Conheça a Receita de Tabuleiro de Legumes Assados



Há dias em que o tempo foge e as ideias para refeições saudáveis também. É por isso que no Rodinhas adoramos receitas simples e cheias de cor, como este tabuleiro de legumes assados. Perfeito para acompanhar várias refeições ao longo da semana, prático e aprovado pelos mais pequenos.

Aprenda a fazer Tabuleiro de Legumes Assados

Ingredientes (4 porções):

- ½ abóbora menina
- 1 curgete
- 1 pimento vermelho
- 1 cenoura
- 1 brócolo
- 1 ramo de tomate cherry
- 2 colheres de sopa de azeite sal, pimenta



Modo de preparação:

Comece por pré-aquecer o forno a 200°C.

Lave e corte todos os legumes em pedaços e coloque-os numa assadeira. Os tomates podem ficar inteiros.

Quase a terminar, tempere com o azeite, sal e pimenta.

Leve ao forno, entre 30 a 40 minutos, até os legumes estarem todos cozinhados.

Pode ser usado como acompanhamento de muitos pratos, ao longo da semana. E fica com tempo livre para o que importa.

Com tempo para mais, a foto ao prato delicioso não pode faltar. Partilhe-a nas redes sociais e identifique o Rodinhas. Bom apetite!

Informação Nutricional (100g)

Energia: 160 kcal

Proteína: 3 g

Gordura: 4 g

Hidratos de Carbono: 35 g

Fibra: 8 g

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o de dar aos adultos mais tempo livre. Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!