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!