VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

Receitinhas

LEGUMES GRELHADOS

INGREDIENTES:

- 2 berinjelas cortadas ao meio em sentido vertical
- 2 pimentos sem semente cortados em fatias verticais
- 2 cenouras cortadas em diagonal
- 1 cebola cortada em 8 gomos
- 1 batata doce cozida cortada em fatias
- 1/4 de chávena de chá de azeite
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 2 dentes de alho amassados
- Sal e Ervas finas

MODO DE PREPARO:

Cozinhe por cerca de 5 minutos os legumes no vapor. Coloque os legumes numa travessa. Misture bem o azeite, o vinagre, o sal, as ervas finas, os dentes de alho com todos aos legumes. Deixe descansar por 1 hora, mexa de vez em quando. Coloque os vegetais na grelha, pode ser grelhador eléctrico, deixe por 3 ou 4 minutos

VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

www.vanessamigray.com.br
vanessamigraynutricionista
nutricionista@vanessamigray.com.br