



Receitinhas

PALITOS DE CENOURA

INGREDIENTES:

- 3 cenouras grandes
- 1 colher (chá) de tomilho
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão light ralado
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Spray de azeite

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 220°C. Corte as cenouras como palitos, no estilo de batatas fritas. Disponha os palitos em uma assadeira, de modo a não sobrepô-los. Borrife azeite sobre eles. Salpique o tomilho e o alho sobre os palitos. Tempere com sal e pimenta a gosto. Leve ao forno por cerca de 10 minutos. Retire, salpique queijo por cima e sirva.





www.vanessamigray.com.br 

vanessamigraynutricionista  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

