Andreia Lopes
Nutricionista · 3742N

CENOURAS BABY (CONGELADAS) NO FORNO

Um acompanhamento diferente e super fácil de confecionar.

5 minutos
15 minutos
3 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de cenouras baby congeladas (1 saco)
- Temperos a gosto: usei sal, alho em pó, orégãos...

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Pré-aquecer o forno a 180ºC.
2º Lavar as cenouras baby e dispô-las num tabuleiro antiaderente, temperando a gosto. Ir mexendo a cada 5-10minutos.
3º Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (134 g)	% DR
ENERGIA	36 kcal	48 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	6 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	6 g	8 g	9 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	0 mg	0 mg	0 %