



## CENOURA CARMELIZADAS

Excelente acompanhamento de qualquer prato.

 4 porções

## INGREDIENTES

- 4 cenouras
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sobremesa rasas de açúcar
- Tomilho e louro
- Sumo de meio limão
- 1 colher de café de sal

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar as cenouras sem descascar.
- 2º Cozer as cenouras em pouca água. Temperar com sal, tomilho, louro e açúcar.
- 3º Quando estiverem cozidas, escorrer e adicionar o azeite e sumo de limão.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (75 g)	% DR
ENERGIA	66 kcal	50 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	1 %
H. CARBONO	9 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	9 g	7 g	7 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	448 mg	335 mg	14 %