



GRATINADO DE LEGUMES

Ingredientes

Couve flor / batata / cenoura;

Creme de leite light ou creme de ricota light ou requeijão light;

Farinha de aveia;

Azeite extra virgem / sal / queijo ralado.

Modo de preparo

Cozinhar os legumes ao dente. Coloque em uma assadeira bem espalhado e reserve.

Molho do gratinado: 2 ovos, 3 colheres de creme de leite light ou creme de ricota ou requeijão light, 1 colher de farinha de aveia, azeite, sal e queijo ralado. Misture tudo e jogue sobre os legumes na assadeira. Adicione mais queijo ralado para gratinar e leve ao forno por aproximadamente 20 minutos.

Sugestões André Teles: Muitos nutrientes e calorias extremamente baixas.

Nosso gratinado de legumes é ideal para você que gosta de comer grandes quantidades poder comer sem medo. Acompanhe com alguma proteína magra e tenha uma refeição perfeita do ponto de vista de nutrientes, qualidade e calorias. Serve tanto para almoço quanto para o jantar. Fique a vontade para fazer com outros vegetais também como brócolis, abobrinha, tomate ou qualquer um de sua preferência. Quanto maior a variedade de vegetais melhor.