Receita Saudável

Claro! Aqui está uma sugestão de receita saudável para o almoço:  
  
\*\*Frango Grelhado com Legumes Assados\*\*  
  
\*\*Ingredientes:\*\*  
- 2 peitos de frango  
- 1 abobrinha média  
- 1 berinjela média  
- 1 pimentão vermelho  
- 1 pimentão amarelo  
- 1 cebola  
- 2 dentes de alho picados  
- Azeite de oliva  
- Sal e pimenta a gosto  
  
\*\*Modo de preparo:\*\*  
  
1. Pré-aqueça o forno a 200°C.  
2. Corte os legumes em pedaços médios e disponha-os em uma assadeira.  
3. Regue os legumes com um fio de azeite de oliva, tempere com sal, pimenta e o alho picado. Misture bem para que fiquem bem temperados.  
4. Leve os legumes ao forno pré-aquecido por cerca de 30 minutos ou até que estejam macios e levemente dourados.  
5. Enquanto os legumes estão assando, tempere os peitos de frango com sal e pimenta a gosto.  
6. Aqueça uma frigideira ou grelha e grelhe os peitos de frango até que estejam dourados e cozidos por dentro.  
7. Sirva o frango grelhado acompanhado dos legumes assados. Bom apetite!  
  
Esta receita é rica em proteínas, fibras e nutrientes essenciais, além de ser uma opção saudável e saborosa para o almoço. Espero que goste!