Receita Saudável

Claro! Aqui está uma receita saudável e deliciosa de jantar:  
  
\*\*Frango com Legumes Assados\*\*  
  
\*\*Ingredientes:\*\*  
- 2 peitos de frango  
- 2 batatas doces médias  
- 1 abobrinha grande  
- 1 pimentão vermelho  
- Azeite de oliva  
- Sal e pimenta a gosto  
- Ervas frescas (como tomilho, alecrim ou salsinha) para temperar  
  
\*\*Modo de preparo:\*\*  
1. Preaqueça o forno a 200°C.  
2. Descasque e corte as batatas doces em cubos. Corte a abobrinha e o pimentão em rodelas.  
3. Em uma assadeira, coloque o frango e os legumes. Tempere com azeite de oliva, sal, pimenta e as ervas frescas.  
4. Leve ao forno por cerca de 30 a 40 minutos, ou até o frango estar cozido e os legumes macios.  
5. Retire do forno, sirva e aproveite!  
  
Esta receita é rica em proteínas, fibras e nutrientes essenciais, sendo uma opção saudável e equilibrada para o seu jantar. Espero que goste!