Receita Saudável

Claro! Aqui está uma deliciosa e saudável receita de jantar para você experimentar:  
  
\*\*\*Salmão Grelhado com Vegetais Assados\*\*\*  
  
\*\*Ingredientes:\*\*  
- 2 filés de salmão fresco  
- 1 abobrinha, cortada em rodelas  
- 1 cenoura, cortada em palitos  
- 1 pimentão vermelho, cortado em tiras  
- 1 cebola roxa, cortada em pedaços  
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva  
- Sal e pimenta a gosto  
- Suco de 1 limão  
- Ervas frescas a gosto (como tomilho, salsa ou coentro)  
  
\*\*Modo de preparo:\*\*  
1. Pré-aqueça o forno a 200°C.  
2. Em uma assadeira, disponha os legumes cortados e regue com 1 colher de sopa de azeite de oliva. Tempere com sal e pimenta a gosto e misture bem.  
3. Leve os legumes ao forno por cerca de 20-25 minutos ou até ficarem macios e levemente dourados.  
4. Enquanto os legumes assam, tempere os filés de salmão com sal, pimenta e suco de limão.  
5. Em uma frigideira ou grelha, aqueça a outra colher de sopa de azeite de oliva e grelhe os filés de salmão por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que estejam cozidos ao seu gosto.  
6. Sirva o salmão grelhado com os legumes assados e decore com ervas frescas a gosto.  
  
Esta refeição é rica em proteínas, ômega-3, fibras e nutrientes essenciais. Além disso, é uma opção leve e saudável para o jantar. Aproveite!