Receita Saudável

Claro! Aqui está uma receita saudável de jantar - Frango assado com legumes:  
  
Ingredientes:  
- 2 peitos de frango  
- 1 abobrinha cortada em rodelas  
- 1 berinjela cortada em cubos  
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras  
- 1 cebola cortada em gomos  
- 2 dentes de alho picados  
- Azeite de oliva  
- Sal e pimenta a gosto  
- Ervas frescas (como manjericão, tomilho, alecrim) ou secas a gosto  
  
Modo de preparo:  
1. Pré-aqueça o forno a 200°C.  
2. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta e suas ervas preferidas.  
3. Em uma assadeira, coloque os vegetais cortados e o alho. Regue com um fio de azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.  
4. Coloque os peitos de frango temperados por cima dos legumes.  
5. Regue com um pouco mais de azeite de oliva.  
6. Leve ao forno por aproximadamente 30-40 minutos ou até o frango estar cozido e os legumes macios.  
7. Sirva quente e bom apetite!  
  
Esta receita é saudável, deliciosa e fácil de preparar. Rica em proteínas e fibras, é uma opção balanceada para um jantar nutritivo. Espero que goste!