Receita Saudável

Claro! Aqui está uma receita simples e saudável para um jantar equilibrado:  
  
\*\*Salmão com legumes assados\*\*  
  
\*\*Ingredientes:\*\*  
- 2 filés de salmão  
- 2 abobrinhas médias cortadas em rodelas  
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras  
- 1 cebola cortada em rodelas  
- 2 dentes de alho picados  
- Azeite de oliva  
- Sal e pimenta a gosto  
- Ervas frescas a gosto (por exemplo, tomilho, alecrim, salsa)  
  
\*\*Instruções:\*\*  
1. Pré-aqueça o forno a 200ºC.  
2. Em uma assadeira, disponha os filés de salmão e tempere com sal, pimenta, um fio de azeite e algumas ervas frescas a gosto.  
3. Em outra assadeira, espalhe as rodelas de abobrinha, tiras de pimentão, cebola e alho. Regue com um pouco de azeite, sal, pimenta e ervas frescas.  
4. Leve ambas as assadeiras ao forno por cerca de 20-25 minutos, ou até que o salmão esteja cozido e os legumes estejam macios.  
5. Retire do forno e sirva o salmão acompanhado dos legumes assados.  
6. Se desejar, finalize com um fio de azeite e mais ervas frescas por cima.  
  
Este prato é rico em proteínas, ômega-3, antioxidantes e fibras, sendo uma opção saudável e deliciosa para um jantar equilibrado. Aproveite!