Receita Saudável

Claro! Aqui está uma receita saudável de jantar para você experimentar:  
  
Frango assado com legumes  
  
Ingredientes:  
- 2 peitos de frango  
- 1 abobrinha cortada em rodelas  
- 1 cenoura cortada em rodelas  
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras  
- 1 cebola cortada em meia lua  
- 2 dentes de alho picados  
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva  
- Sal e pimenta a gosto  
- Temperos a gosto (como alecrim, manjericão, páprica)  
  
Instruções:  
1. Pré-aqueça o forno a 200°C.  
2. Em uma tigela, tempere os peitos de frango com sal, pimenta, alho picado e seus temperos favoritos.  
3. Em uma assadeira, distribua as rodelas de abobrinha, cenoura, pimentão e cebola.  
4. Regue os legumes com 1 colher de sopa de azeite e tempere com sal e pimenta.  
5. Coloque os peitos de frango sobre os legumes na assadeira.  
6. Regue o frango com 1 colher de sopa de azeite.  
7. Leve ao forno por cerca de 30-40 minutos, ou até que o frango esteja cozido por completo e os legumes estejam macios.  
8. Sirva o frango assado com os legumes e aproveite!  
  
Essa receita é saudável, nutritiva e cheia de sabor. Espero que goste!