Receita Saudável

Claro! Aqui está uma receita saudável de jantar:  
  
\*\*Frango Grelhado com Legumes Assados\*\*  
  
\*\*Ingredientes:\*\*  
- 2 peitos de frango desossados e sem pele  
- 1 abobrinha  
- 1 berinjela  
- 1 pimentão vermelho  
- 1 cebola  
- 2 dentes de alho  
- Azeite de oliva  
- Sal e pimenta a gosto  
- Ervas frescas a gosto (como alecrim, tomilho ou salsa)  
  
\*\*Modo de preparo:\*\*  
  
1. Pré-aqueça o forno a 200°C.  
2. Corte os legumes em pedaços médios e coloque-os em uma assadeira.  
3. Tempere os legumes com azeite de oliva, sal, pimenta e as ervas frescas picadas. Misture bem.  
4. Leve os legumes ao forno por cerca de 25-30 minutos, até que fiquem macios e levemente dourados.  
5. Enquanto os legumes assam, tempere os peitos de frango com sal, pimenta, alho picado e um fio de azeite.  
6. Aqueça uma frigideira ou grelha e grelhe os peitos de frango por cerca de 6-7 minutos de cada lado, ou até que estejam cozidos por completo.  
7. Sirva os peitos de frango grelhados acompanhados dos legumes assados.  
  
Esta receita é rica em proteínas, fibras e vitaminas, sendo uma opção saudável e deliciosa para o seu jantar. Aproveite!