Gratinado de legumes light

Ingredients

1 xícara de chá de cenoura picada e cozida

1 xícara de chá de brócolis em talinhos

1 xícara de chá de abobrinha picada

1 xícara de chá de couve-flor em talinhos

Preparo

Em uma travessa, adicione todos os legumes, misture bem e reserve;

Reúna todos os ingredientes do molho;

Pegue 1/2 xícara de chá do leite, coloque em um recipiente e misture com a farinha até formar um creme liso. Reserve

Em uma panela, esquente o azeite e refogue a cebola até ficar transparente;

Despeje o restante do leite e deixe levantar fervura;

Diminua o fogo, acrescente gradualmente o creme liso (mistura do leite com a farinha) e mexa sem parar. Deixe cozinhar, mexendo sempre, até engrossar (no ponto que você desejar);

Finalize com o sal, a pimenta, a noz-moscada e misture bem;

Despeje o molho sobre os legumes e leve ao forno preaquecido a 180 ºC até dourar;

Agora é só servir.