

Legumes no microondas com vinagrete de frutos secos



Ingredientes (para 1 porção)

1 batata média

½ abobrinha

Um punhado de vagens

Um punhado de ervilhas

1 colher (sopa) de frutos secos torrados (de sua preferência, como amêndoas, nozes, castanha do Brasil e castanha de caju).

Salsinha

Azeite de oliva extra virgem

Sal (restringir no caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Preparo

1. Descascar e cortar a batata em oito pedaços.
2. Lavar e cortar a abobrinha em rodela de um dedo de espessura.
3. Lavar e cortar as vagens em pedaços.
4. Dispor os legumes cortados em um recipiente próprio para micro-ondas, colocar sal e regar com uma colherada de água.
5. Tampar e cozinhar durante 5 minutos em potência máxima.
6. Retirar o recipiente do micro-ondas e adicionar as ervilhas. Colocar mais uma colher de água e cozinhar por mais 3 minutos.
7. Picar os frutos secos e misturá-los com uma colherada de azeite e uma pitada de salsinha picada.
8. Retirar o recipiente do micro-ondas, dispor os alimentos em um prato e temperar com a mistura de frutos secos, azeite e salsinha.

Recomendações

Podem-se utilizar diferentes legumes de acordo com a época (cebola, cenoura, pimentão, berinjela etc.), procurando cortá-los do mesmo tamanho.