



50 RECEITAS DE

# marmittas saudáveis

Ana Mônica Matos



50 RECEITAS DE  
**marmitas  
saudáveis**

Ana Mônica Matos

# CARNE GRELHADA COM VERDURAS

## Ingredientes

- 1/2 kg de coxão de dentro
- 2 abobrinhas em rodela
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão verde
- azeite de oliva
- pimenta vermelha
- suco de 1 limão
- sal



## Modo de preparo

- Pré-aqueça a grelha em fogo médio por 20 minutos.
- Tempere a carne com sal, pimenta e suco de limão. Reserve por cerca de 10 minutos.
- Enquanto isso, em uma tigela, misture a abobrinha, o pimentão e a pimenta vermelha picada e acrescente 2 colheres de sopa de azeite de oliva.
- Coloque a carne na grelha e deixe por aproximadamente 4 a 6 minutos de cada lado, ou até atingirem o ponto desejado de cozimento.
- Na mesma grelha, coloque as rodela de abobrinha, o pimentão e a pimenta vermelha. Grelhe tudo por cerca de 3 a 5 minutos, virando-os ocasionalmente, até que estejam levemente dourados.
- Transfira os legumes grelhados para o prato com a carne.
- Regue tudo com 1 colher de sopa de azeite de oliva.
- Sirva imediatamente.