

Receitas de Legumes, Vegetais e Fungos

*Legumes são alimentos saudáveis que devem fazer parte da nossa alimentação diária, além de um dos principais atrativos de uma **dieta vegetariana**. Confira posts com dicas de preparo rápido e fácil na série **Receitas de Legumes**.*

Sou muito fã de legumes. Vejo eles como essenciais na nossa alimentação diária e preciso me controlar para não exagerar na compra dos mesmos quando vou ao supermercado. Por isso darei início a esta série de **receitas fáceis** com **legumes**, para aqueles dias que estamos um pouco sem ideia e queremos complementar aquele prato com arroz, feijão e bife.

Para quem está em busca de praticidade na hora de cozinhar, um motivo extra: sou fã dos **legumes** de cozimento rápido. Sabe aqueles que não precisam de mais de uns minutinhos para estarem prontos? Pois são destes mesmos que estou falando. Lembrando que quanto menos cozidos forem os **legumes**, maior a dose de “saúde” e bons nutrientes que ele pode nos proporcionar.

Espero que apreciem sem moderação! Abaixo, algumas das receitas que entram nesta lista de **receitas de legumes** que são fáceis de fazer:

- ***Abobrinha à milanesa***



Post no blog, veja [aqui!](#)

▪ **Abobrinha refogada com cogumelos**



Receita [aqui](#), com dicas de uso!

▪ **Aspargos assados com bacon**



Receita no blog, vem ver [aqui!](#)

▪ **Berinjela assada para Babaganoush**



Receita está [aqui](#) no blog!

▪ **Batata doce refogada**



Receita já no blog! Confira [aqui](#).

▪ **Berinjela na manteiga**



▪ **Flor de abobrinha à milanesa**



▪ *Shimeji salteado na manteiga*



Receita já no [blog!](#)

▪ *Vagem na manteiga*



Para ver: outras receitas de legumes, vegetais e afins.

- [Lasanha de berinjela](#) (vegetariana);
- [Palitos de berinjela e abobrinha](#) empanados e assados;
- [Espinafre refogado](#);
- [Como fazer Alcachofra cozida](#);
- [Antepasto de Berinjela](#);
- [Como fazer Quiabo](#);
- [Receita fácil de guisado de legumes](#);
- [Receita de Vagem com Cebola roxa](#);
- [Como fazer Aspargos Frescos na Manteiga](#);
- [Como fazer Couve de Bruxelas](#).