

PEIXE ASSADO COM LEGUMES

ebook

INGREDIENTES

- 4 filetes de peixe, tilápia, crua [464 g] ou 2 filetes de linguado, europa, cru [816 g] ou 4 filés de salmão fresco, sem pele, cru [400 g]
- 1 unidade média de cenoura [100 g]
- 100 gramas de abobrinha crua
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva [2 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º ebook

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	90 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	13 g	17 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 %
SÓDIO	99 mg	4 %