

CEVITE DE PEIXE COM MANGA

Ebook

INGREDIENTES

- 400 gramas de peixe, tilápia, crua ou 400 gramas de linguado, europa, cru
- 2 unidades de suco de limão, cru [96 g]
- 1 unidade média, espada de manga [140 g]
- 1 unidade pequena de pimentão vermelho cru [38 g]
- 1 unidade média de alface roxa crua [200 g]
- 8 gramas de coentro
- 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	62 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	71 mg	3 %