

TILAPIA ASSADA COM ERVAS

Ebook

INGREDIENTES

- 1 filete de peixe, tilápia, crua [116 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 colher de chá de alecrim, fresco [1 g]
- 1 colher de chá de tomilho, fresco [1 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	113 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 %
PROTEÍNA	13 g	18 %
GORDURA	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	121 mg	5 %