

SALMÃO AO FORNO COM LEGUMES ASSADO

ebook

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de filé de salmão fresco, com pele, grelhado [200 g]
- 196 gramas de abobrinha crua
- 1 unidade média de cenoura [100 g]
- 1 unidade pequena de pimentão [38 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 colher de chá de alecrim, 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	102 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	8 g	11 %
GORDURA	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	63 mg	3 %