



PEIXE ASSADO COM PALMITO

INGREDIENTES

- 4 filetes de peixe, tilápia, crua [464 g]
- 1 pote de vidro de palmito em conserva [570 g]
- 1 unidade pequena de pimentão [38 g]
- 10 unidades tomates cereja
- pimenta em pó a gosto
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 unidade de limão tahiti cru [60 g]
- 1 colher de sopa de salsa crua [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré-aqueça o forno e coloque-o a 180° C. – coloque o palmito em rodela – Corte a cebola em juliana e o pimentão em rodela. – Coloque numa frigideira separadamente. - coloque o palmito – Depois, junte a cebola e, finalmente, o pimentão. – Coloque depois sobre papel absorvente. – Enquanto isso, limpe o peixe . Reserve. – Depois, prepare o molho. – Numa taça, pique os dois dentes de alho e a salsa. – Regue com o sumo de um limão. – Tempere com o sal. – Junte um pouco de azeite. – Misture bem e reserve. – Coloque numa assadeira uma base de palmito . – Depois, coloque uma camada de cebola e de pimentão em rodela. – Coloque as postas de peixe e a água com o molho [mas reserve um pouco]. – Leve a assar por dez minutos. acrescente os tomates . – Coloque o resto do tempero no final, antes de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	68 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 %
PROTEÍNA	11 g	14 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	166 mg	7 %