



### CARAPAU NO FORNO COM BATATA E SALADA

O carapau é rico em ácidos gordos, com especial destaque para o ómega-3, essenciais para a saúde cardiovascular. Ajuda a reduzir o colesterol e os triglicéridos e tem propriedades anticoagulantes.

 30 minutos 40 minutos 2 porções

## INGREDIENTES

- 300 gramas de carapau cru [2 unidades médias]
- 6 unidades pequenas de batata crua [198 g]
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 3 dentes de alho cru [9 g]
- 2 colheres de café de pimentão doce [2 g]
- 100 ml de vinho branco
- 1/4 colher de chá rasa, fino de sal [1 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 1 porção de salada mista de alface, tomate e cebola [81 g] **ou** 1 porção de salada mista de alface, pepino e beterraba [81 g] **ou** 1 porção de salada mista de alface, cenoura e tomate [106 g] **ou** 1 porção de salada mista de alface, tomate e pepino [105 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Temperar o peixe por dentro e por fora com sal e deixe repousar.
- 2º Descasque as batatas e corte-as ao meio, tempere-as com um pouco de sal e leve a cozer por breves minutos até ficarem quase cozidas.
- 3º Junte a cebola e os dentes de alho fatiados, envolva com o pimentão doce e o vinho.
- 4º No tabuleiro de forno, coloque a mistura cebola, as batatas e o peixe.
- 5º Regue tudo com um fio de azeite.
- 6º Leve ao forno aquecido 200°C até o peixe e as batatas estarem macios e dourados, regando ocasionalmente com o molho.
- 7º Acompanhe com uma salada fresca.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (436 g)	% DR
ENERGIA	79 kcal	343 kcal	17 %
PROTEÍNA	8 g	33 g	67 %
H. CARBONO	5 g	22 g	8 %
AÇÚCARES	1 g	5 g	5 %
GORDURA	2 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	97 mg	425 mg	18 %