



SALMÃO NO PAPILLOTE COM LEGUMES

Uma ótima maneira de cozinhar peixe, sem deixar muito cheiro na cozinha. Complementa a refeição com arroz ou batata cozida.

 3 porções

INGREDIENTES

- 3 doses de lombos de salmão
- 1/4 de repolho grande
- 1 unidade média de cenoura
- sal grosso q.b.
- pimenta preta q.b.
- orégão seco q.b.
- 2 colheres de sopa de azeite

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Primeiro tempere os lombos de salmão com sal e limão, deixando assim alguns minutos.
- 2º No entretanto corte o repolho em juliana bem fina e rale a cenoura na parte grossa do ralador. Deite numa taça e tempere com sal, oregãos e pimenta.
- 3º Coloque o filete de salmão num quadrado de papel vegetal (com tamanho suficiente para embrulhar todo o lombo) e coloque por cima do lombo um pouco dos legumes. Deite um fio de azeite e feche como se fosse uma almofada. Repita o processo para os outros dois lombos.
- 4º Coloque os "embrulhos" num pirex e leve-os ao forno, a 180°C, durante 20 a 25 minutos. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [200 g]	% DR
ENERGIA	146 kcal	293 kcal	15 %
PROTEÍNA	13 g	26 g	52 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	3 g	4 %
GORDURA	9 g	19 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	620 mg	1240 mg	52 %