



## FILETES DE PEIXE ESPADA NO FORNO

 4 porções

### INGREDIENTES

- 5 filetes de peixe espada (aproximadamente 500g)
- 4 unidades, vermelhas de pimento cru (928 g) - em rodela
- 2 unidades, com casca de cebola crua (424 g) - em rodela
- 4 unidades grandes de batata crua (812 g) - em rodela
- 4 dentes de alho cru (12 g)
- 1 unidade de limão (93 g) - em rodela
- Sumo de um limão
- Gengibre em rodela - q.b.
- Sal, pimenta, alho q.b.

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Dispor todos os ingredientes num tabuleiro apropriado para o forno e temperar. ORDERM: Hortícolas, batatas, peixe
- 2º Levar a forno pré-aquecido a 180°C durante aproximadamente 45min.
- 3º NOTA: Para um aspeto e textura de broa pode optar por adicionar uma camada de alho em pó por cima dos filetes.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (596 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA            | 58 kcal   | 343 kcal           | 17 % |
| PROTEÍNA           | 5 g       | 28 g               | 56 % |
| H. CARBONO         | 7 g       | 42 g               | 16 % |
| AÇÚCARES           | 2 g       | 9 g                | 10 % |
| GORDURA            | 1 g       | 5 g                | 7 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 1 g                | 4 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 8 g                | 31 % |
| SÓDIO              | 303 mg    | 1808 mg            | 75 % |