



DOURADA ASSADA NO FORNO

 3 porções

INGREDIENTES

- 350 gramas de dourada crua
- 2 unidades, tipo alongado/xuxa de tomate cru [202 g]
- 2 dentes de alho cru [6 g]
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 1 unidade, verde de pimento cru [169 g]
- 2 colheres de chá de azeite [4 g]
- 100 gramas de vinho maduro branco
- Sal, pimenta q.b. + folha de louro

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num tabuleiro adequado para o forno colocar a cebola em rodelas, o pimento em tiras, e os tomates
- 2º Colocar o peixe por cima, temperado com sal, pimenta, louro e o alho.
- 3º Regar com azeite e vinho branco
- 4º Levar ao forno durante cerca de 1h a 180º.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (318 g)	% DR
ENERGIA	84 kcal	268 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	25 g	49 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	5 %
GORDURA	4 g	13 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	656 mg	2087 mg	87 %