



EMPADÃO DO MAR

 6 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de cenoura crua [120 g]
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 15 gramas de farinha de espelta
- 300 gramas de leite de vaca UHT magro
- 15 gramas de condimento de mostarda
- 400 gramas de espinafres congelados
- 150 gramas de camarão cru
- 150 gramas de salmão cru
- 200 gramas de ervilhas em grão, congeladas cozidas
- 125 gramas de queijo Mozzarella Light
- 450 gramas de batata crua
- 1 colher de chá de azeite [2 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 2º Preparar as cenoura e cebola - lavar, descascar e cortar em pedaços pequenos. Prepare também as batatas - lavar, descascar e cortar em pedaços e coloque-as a cozer durante cerca de 15 minutos em água com sal.
- 3º Numa frigideira faça um refogado com a cebola e cenoura e tempere a gosto.
- 4º Deixe cozinhar até estarem macias.
- 5º Adicione a farinha e incorpore e depois adicione o leite aos poucos.
- 6º Quando o leite ferver, adicione a mostarda e os espinafres. Cozinhe até os espinafres descongelarem.
- 7º Corte o salmão em lascas e os camarões ao meio. Adicione-os ao molho com as ervilhas congeladas.
- 8º Quando as batatas estiverem prontas, escorra-as e esmague-as. Retifique os temperos.
- 9º Num pirex, coloque o preparado do peixe, e por cima o puré.
- 10º Leve ao forno durante pelo menos 25 minutos e se desejar, aumente a temperatura no final para tostar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (353 g)	% DR
ENERGIA	77 kcal	273 kcal	14 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	41 %
H. CARBONO	7 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	2 g	6 g	7 %
GORDURA	3 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	26 %
SÓDIO	76 mg	268 mg	11 %