



## SALADA QUENTE DE INVERNO

 3 porções

### INGREDIENTES

- 200 gramas de lombos de pescada
- 200 gramas de couscous
- 400 gramas de mix de hortícolas
- 1 unidade de limão (93 g)
- Sal, pimenta, alho em pó, coentros q.b.
- Azeite q.b.

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Marinar os lombos de pescada em sumo de limão, alho em pó, sal, pimenta e coentros - durante o tempo possível
- 2º Confeccionar os couscous: numa taça adicionar 200g de couscous para 450mL de água a ferver, temperado com sal, pimenta e especiarias a gosto. Tapar com um prato ou película e deixar cozinhar.
- 3º Num pirex, colocar camadas dos hortícolas, couscous e pescada ligeiramente desfiada. Retificar os temperos.
- 4º Levar ao forno a 180°C, durante aproximadamente 20min.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (289 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA            | 108 kcal  | 313 kcal           | 16 % |
| PROTEÍNA           | 7 g       | 19 g               | 38 % |
| H. CARBONO         | 16 g      | 45 g               | 17 % |
| AÇÚCARES           | 1 g       | 2 g                | 2 %  |
| GORDURA            | 1 g       | 3 g                | 5 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 1 g                | 3 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 8 g                | 33 % |
| SÓDIO              | 332 mg    | 958 mg             | 40 % |