

MOQUECA DE PESCADA E CAMARÃO (SEM LEITE DE COCO) [CORRETO]

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de medalhões de pescada Iglo (180 g)
- 100 gramas de mix de legumes congelados
- 200 gramas de bebida Soja Sem Adição de Açúcares (Pingo Doce)
- 20 gramas de salsa crua
- 150 gramas de miolo de camarão
- 1 colher de chá de curcuma Biológica [Raiz de Curcuma] em Pó Prozis (2 g)
- 1 colher de chá rasa, grosso de sal (6 g)
- 1 colher de chá de cominhos (2 g)
- 10 gramas de farinha de coco Continente Bio
- 125 gramas de cenoura cozida
- 125 gramas de abóbora cozida

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa Frigideira/Wok colocar os legumes congelados, adicionar o sal, cominhos em pó e alho moido e a curcuma.
- 2º Adicionar a bebida de soja e deixar cozinhar por 5min.
- 3º Adicionar o camarão (descongelado) e a pescada.
- 4º Entretanto dissolva a farinha de coco num pouco de bebida de soja. Adicione ao cozinhado para que o molho engrosse um pouco.
- 5º Tapar e deixar apurar por mais 5 min.
- 6º Acompanhar com puré de Cenoura e Abóbora [Comece por cozinhar a cenoura e a abóbora em água. De seguida, utilizar a varinha mágica para formar um puré. Passe a mistura para uma frigideira com uma colher de chá de óleo de coco/azeite, sal, salsa e alho em pó, e deixe apurar durante cinco minutos.]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (460 g)	% DR
ENERGIA	48 kcal	221 kcal	11 %
PROTEÍNA	8 g	36 g	72 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	5 %
GORDURA	1 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	24 %
SÓDIO	293 mg	1349 mg	56 %