

PURÉ DE ERVILHAS COM SALMÃO

 2 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de ervilhas em grão, congeladas cruas
- 1/4 prato de cebola crua [50 g]
- 1 colher de chá de azeite [2 g]
- Sal e pimenta a gosto
- 2 postas de salmão grelhado [268 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Temperar o peixe com o alho, o sal, e a pimenta, deixe descansar por 30 minutos.
- 2º Começar por cozinhar as ervilhas em água. De seguida, escorrer bem a água e utilizar a varinha mágica para formar um puré. Passar a mistura para uma frigideira com uma colher de chá de azeite, sal, salsa e alho, e deixar apurar durante cinco minutos.
- 3º Grelhe o salmão numa frigideira antiaderente sem qualquer adição de azeite ou outra gordura.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [266 g]	% DR
ENERGIA	149 kcal	397 kcal	20 %
PROTEÍNA	11 g	30 g	60 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	9 g	23 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	11 g	43 %
SÓDIO	500 mg	1329 mg	55 %