

**CAMARÃO ASSADO COM BRÓCOLOS E ARROZ BASMATI** 6 porções**INGREDIENTES**

- 1000 gramas de brócolos crus
- 3 colheres de sopa de azeite (21 g)
- 3 colheres de sopa de molho de soja (30 g)
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado ou picado
- 1000 gramas de camarão cru, descascado e limpo
- Sal, Pimenta Preta moída no momento
- 500 gramas de cogumelos crus
- 600 gramas de arroz cozido simples

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aqueça o forno a 180 °C.
- 2º Colocar os brócolos numa assadeira, regar com 1 colher de sopa de azeite e misturar bem. Espalhar numa camada uniforme e levar ao forno por 10 minutos.
- 3º Enquanto isso, misturar o molho de soja, o gengibre com o restante azeite numa tigela pequena. Reservar
- 4º Temperar o camarão com sal e pimenta.
- 5º Adicionar a mistura de camarão, cogumelos e molho de soja à assadeira, misturar com os brócolos e espalhar novamente numa camada uniforme. Leve ao forno novamente por 6 a 8 minutos, e a meio vá mexendo, até que os camarões fiquem opacos e os brócolos macios.
- 6º Sirva em tigelas sobre o arroz cozido, polvilhado com a cebolinho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (528 g)	% DR
ENERGIA	68 kcal	357 kcal	18 %
PROTEÍNA	7 g	39 g	78 %
H. CARBONO	6 g	32 g	12 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	1 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	28 %
SÓDIO	315 mg	1664 mg	69 %