

Peixe ao forno

Uma receita com bastante sabor para tentar a introdução desse alimento. O peixe é um alimento que possui proteínas, vitaminas, minerais e gorduras boas, como o ômega 3, que são essenciais para nossa alimentação, além de ajudar na prevenção de doenças cardiovasculares, fortalecimento de ossos e dentes e ajuda na memória.

🕒 Preparação 25 minutos 🕒 Total 45 minutos 1 porção pequena

Ingredientes

ou

1 file grande de peixe de carne branca ou rosada/avermelhada (Ômega 3) (198 g)

ou

1 fatia grande de tomate (30 g)

ou

1/2 unidade de limão, cru, sem casca (29 g)

ou

2 colheres de sopa de cebolinha picada (10 g)

ou

1 colher de sopa de salsão, cru (8 g)

ou

2 dentes de alho picado (12 g)

ou

2 colheres de chá de sal aromático (sal de ervas) ou sal rosa (10 g)

Método de preparo

- 1
Temperar o peixe com sal, cebolinha, salsa e alho moído, se preferir, colocar orégano
- 2
Deixar descansar 15 minutos e colocar sobre um papel alumínio
- 3
Cobrir com rodela de cebola, limão e tomate
- 4
Fechar bem o peixe com papel alumínio, colocar em uma assadeira e levar ao forno
- 5
Asse por 20 minutos e retire do forno