

# LINGUADO AO MOLHO DE MARACUJÁ.

 4 porções

Almoço

## INGREDIENTES

- 500 gramas de linguado cru
- 1 colher [de café] de sal [3g]
- 2 xícaras [de chá] de água fervente [200g]
- 2 colheres [de sopa] de vinagre de maçã [20g]
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola [20 g]
- 1 unidade pequena de cebola picada [30 g]
- 1/2 xícara [de chá] de vinagre de maçã [50g]
- 1/2 xícara [de chá] de suco de maracujá [50g]
- 1 colher [de sopa] de alecrim, fresco [10g]
- 1 unidade média de maracujá [45 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o peixe em duas tiras e tempere-as com sal. Enrole as tiras, formando rolinhos, e prenda com palitos. Coloque em uma frigideira funda e regue com água e vinagre. Acrescente a cebola e cozinhe em fogo baixo.
- 2º Molho: Em uma panela, misture a cebola, o vinagre, o suco de maracujá e o alecrim. Cozinhe até reduzir. Peneire e volte para o fogo. Acrescente a polpa do maracujá, o sal e sirva com o peixe.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (225 g)	% DDR
ENERGIA	76 kcal	170 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	2 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	14 g	31 g	41 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	139 mg	312 mg	13 %