nutrium

Carolina Zambarda
Nutricionista · 19629D

CAMARÃO TEMPERADO (AZEITE E SALSINHA)

Almoço

40 minutos
12 porções

INGREDIENTES

- 15 unidades pequenas de camarão (75 g)
- 3 colheres (de sopa) de salsinha, crua picada (30g)
- 1 unidade de alho cru (3 g)
- Sal
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 50 ml de saquê (opcional)

MÉTODO DE PREPARO

1º Esquente o azeite em uma frigideira, coloque os camarões descascados e uma pitada de sal. Adicione o saquê para flambar por 3 minutos.

2º Coloque o alho picado e frite por mais 3 minutos. Adicione a salsinha e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (16 g)	% DDR
ENERGIA	157 kcal	25 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	3 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	9 g	1 g	2 %
GORDURA	9 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	0 %
SÓDIO	1958 mg	308 mg	13 %