

**MOQUECA DE CAMARÃO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 100 gramas de camarão cru
- 5 gramas de farinha de trigo
- 18 gramas de pimentão verde cru
- 18 colheres de sopa cheias, picado de pimentão vermelho cru [26 g]
- 18 gramas de pimentão, amarelo, cru
- 22 gramas de cebola crua
- 18 gramas de tomate com semente cru
- 8 gramas de azeite de dendê ou azeite de oliva
- 122 gramas de leite de coco ou leite de vaca
- 1 grama de sal, cozinha
- 1 grama de coentro

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cortar todos os temperos (pimentões , cebola, tomate) misturá-los . Colocar azeite de dendê numa panela, acrescentar 1/3 de tempero misturado e refogue , acrescente o leite de coco , mexe e desliga. Para envacar , coloque a porção de camarão certa , o molho e os temperos crus.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (330 g)	% DDR
ENERGIA	170 kcal	561 kcal	28 %
CARBOIDRATOS	5 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	10 g	32 g	43 %
GORDURA	13 g	43 g	77 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	31 g	142 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	208 mg	688 mg	29 %