



CAMARÃO GRELHADO

Almoço

 1 hora
 4 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de camarão
- 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)
- 3 unidades de alho cru amassado (9 g)
- Sal
- 1 colher (de chá) de pimenta em pó (5g)
- 2 unidades médias de cebola crua cortadas em rodela (140 g)
- 2 colheres de sopa rasas de manteiga com sal (38 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Limpe os camarões, reserve a casca e a cabeça.
- 2º Esprema o limão e reserve o suco.
- 3º Tempere os camarões com o suco de limão, o alho, o sal, a pimenta e reserve-os por 1 hora na geladeira. Grelhe-os com as rodela de cebola da maneira que desejar, de preferência na churrasqueira. Durante o procedimento, pincele manteiga na superfície.
- 4º Sirva-se

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (192 g)	% DDR
ENERGIA	113 kcal	217 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	3 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	14 g	27 g	36 %
GORDURA	5 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	633 mg	1215 mg	51 %