



FILÉ DE TILÁPIA GRELHADA

Esta receita combina super bem com legumes cozidos à vapor. Tem uma quantidade de gorduras de ótima qualidade nutricional e de proteínas de alto valor biológico. Esta preparação pode compor porções em marmitas combinados com legumes cozidos à vapor.

 20 minutos 35 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 2 filés peixe, tilápia, crua [232 g]
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de café de azeite de oliva extra virgem [2 g]
- 2 colheres de sopa de salsinha, crua [8 g]
- Pimenta do Reino à gosto
- Sal marinho à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere o peixe com o suco, o azeite, sal e pimenta. Em uma frigideira antiaderente, em fogo médio, derreta 2 colheres (sopa) da manteiga e grelhe o peixe até dourar dos dois lados. Sirva acompanhado de legumes cozidos à vapor

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (156 g)	% DDR
ENERGIA	86 kcal	135 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	3 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	15 g	24 g	32 %
GORDURA	2 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	296 mg	463 mg	19 %