



SARDINHA ESCABECHE NA PANELA DE PRESSÃO (CÓPIA)

Esta é uma receita fonte de Proteínas e lipídeos de ótima qualidade nutricional. É possível congelar em pequenas porções para consumir nas semanas seguintes. Para quem mora sozinho, fazer meia receita é mais do que o suficiente.

 25 minutos 1 hora 16 porções

INGREDIENTES

- 1kg de sardinha crua sem as vísceras
- 8 unidades médias de tomate maduros sem sementes e sem pele (800 g)
- 1 unidade pequena de pimentão verde (38 g) em tiras
- 2 unidades médias de cebola (140 g) em fatias médias
- 3 dentes de alho espremidos
- 1/3 da xícara de chá de azeite de oliva extra virgem
- Suco de 1 Limão
- 4 colheres de sopa de salsinha, crua (15 g) picada e Sal à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere as sardinhas com o limão e sal e deixe tomar gosto por ½ hora. Escorra bem. Na panela de pressão, arrume uma camada de tomate, cebola, alho, salsinha, pimentão e sardinha. Regue com um pouco de azeite e repita a operação até acabarem os ingredientes. Tampe, leve ao fogo e cozinhe por 10 minutos depois que a panela começar a apitar. Desligue o fogo e espere sair a pressão naturalmente. Sirva com arroz e salada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (131 g)	% DDR
ENERGIA	85 kcal	112 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	3 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	10 g	14 g	18 %
CORDURA	4 g	5 g	9 %
CORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	30 mg	39 mg	2 %