



MOQUECA DE PEIXE

 1 hora 7 porções

INGREDIENTES

- 1000 gramas de corvina do mar crua ou 1000 gramas de peixe de mar cru
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê [16 g]
- 200 gramas de leite de coco
- 2 unidades de alho cru [6 g]
- 1 unidade grande de cebola crua [150 g]
- 1 unidade grande de pimentão amarelo fatiado [87 g]
- 2 unidades grandes de tomate [300 g]
- Salsa para decorar e finalizar [50 g]
- 1/2 colher de chá de sal, cozinha [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue o azeite, o alho, pimentão, cebola e o sal. Acrescente o peixe, o tomate e o leite de coco; Cozinhe em fogo médio e finalize com a salsinha;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [259 g]	% DDR
ENERGIA	92 kcal	239 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	2 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	12 g	32 g	43 %
GORDURA	4 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	117 mg	303 mg	13 %