



PESCADA COM LEGUMES NO FORNO

Uma alternativa para cozinhar pescada com muito mais sabor do que a típica pescada cozida.

 6 porções

INGREDIENTES

- 6 unidades de medalhões de pescada lglo (540 g)
- 1 unidade de cenoura crua (60 g)
- 1 unidade de courgette crua (332 g)
- 4 unidades médias de batata crua (468 g)
- 1/2 unidade, vermelha de pimento cru (116 g)
- 1 unidade de alho francês cru (165 g)
- 1 unidade, com casca de cebola crua (212 g)
- 40 gramas de polpa de tomate Pingo Doce
- 3 colheres de sopa de azeite (21 g)
- 4 unidades de ovo de galinha cozido (224 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por cozer os ovos e reserve;
- 2º Num tabuleiro que possa ir ao forno disponha os medalhões de pescada;
- 3º Corte os legumes e a batata em pequenos cubos uniformes, a cebola e o alho francês em rodela e disponha em volta do peixe;
- 4º Tempere com azeite, polpa de tomate, sal, especiarias e ervas aromáticas a gosto;
- 5º Leve ao forno durante cerca de 45 minutos a 180º ou até as batatas estarem cozinhadas;
- 6º Por fim, corte os ovos em rodela finas e disponha por cima do preparado;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (329 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 74 kcal | 243 kcal | 12 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 22 g | 44 % |
| H. CARBONO | 5 g | 17 g | 6 % |
| AÇÚCARES | 1 g | 4 g | 5 % |
| GORDURA | 3 g | 9 g | 12 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 9 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 3 g | 12 % |
| SÓDIO | 62 mg | 205 mg | 9 % |