



## 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 %