

**FILE DE PEIXE** 25 minutos 40 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 file de peixe, tilápia, crua [116 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 colher de chá de alecrim, fresco [1 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 fatia triangular de suco de limão, cru [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Tempere o filé de Peixe com o Sal, Alecrim, limão e Azeite. Massageie bem o filé e deixe descansar por 30 minutos para pegar gosto. Aqueça uma frigideira antiaderente, coloque o filé de Peixe na frigideira e doure os dois lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [131 g]	% DDR
ENERGIA	141 kcal	184 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	0 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	18 g	23 g	31 %
GORDURA	8 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	165 mg	216 mg	9 %