

PEIXE AO FORNO



Uma receita com bastante sabor para tentar a introdução desse alimento. O peixe é um alimento que possui proteínas, vitaminas, minerais e gorduras boas, como o ômega 3, que são essenciais para nossa alimentação, além de ajudar na prevenção de doenças cardiovasculares, fortalecimento de ossos e dentes e ajuda na memória.

-  25 minutos
-  45 minutos
-  1 porção pequena

INGREDIENTES

- 1 file grande de peixe de carne branca ou rosada/avermelhada [Ômega 3] (198 g)
- 1 fatia grande de tomate (30 g)
- 1/2 unidade de limão, cru, sem casca (29 g)
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada (10 g)
- 1 colher de sopa de salsão, cru (8 g)
- 2 dentes de alho picado (12 g)
- 2 colheres de chá de sal aromático (sal de ervas) ou sal rosa (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Temperar o peixe com sal, cebolinha, salsa e alho moído, se preferir, colocar orégano
- 2º Deixar descansar 15 minutos e colocar sobre um papel alumínio
- 3º Cobrir com rodela de cebola, limão e tomate
- 4º Fechar bem o peixe com papel alumínio, colocar em uma assadeira e levar ao forno
- 5º Asse por 20 minutos e retire do forno

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO PEQUENA (120 g)	% DDR
ENERGIA	103 kcal	123 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	13 g	16 g	21 %
GORDURA	4 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	1160 mg	1392 mg	58 %