Helena Lobo
Nutricionista · 4393N

CARIL DE PESCADA

40 minutos
1 hora
6 porções

INGREDIENTES

- 6 postas de pescada cozida (732 g)
- 1/2 unidade, com casca de cebola crua (106 g)
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 5 colheres de café de caril (5 g)
- 200 gramas de leite de coco light
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 colher de chá rasa, grosso de sal (6 g)
- 1 colher de café de gengibre ralado (5 g)
- 1 colher de chá de açafrão (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Colocar o azeite no fundo do tacho. Quando estiver quente juntar a cebola e os alhos picados e deixar alourar um pouco.
2º Adicionar o caril, açafrão e o gengibre ralado.
3º Adicionar os medalhões de pescada a esta mistura e deixe cozinhar ligeiramente.
4º Em seguida, acrescentar o leite de coco , a pimenta é o sal. Envolver e deixar levantar fervura por 2 ou 3 minutos.
5º Sugestão: adicionar camarão cozido ou cogumelos e servir com arroz. Pode substituir a pescada por bacalhau ou mesmo peru.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (157 g)	% DR
ENERGIA	107 kcal	168 kcal	8 %
PROTEÍNA	13 g	20 g	41 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	386 mg	605 mg	25 %