



EMPADÃO DE SALMÃO COM PURÉ DE BATATA-DOCE

 1 hora e 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1,0kg batata doce descascada
- 180g de cenoura
- 500 gramas de lombos de salmão (pode ser congelado)
- 250g ramos de brócolos
- 100 ml de leite magro
- 2 cebolas
- 4 colheres de sopa de azeite
- Pitada de sal, pimenta, noz-moscada

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descongele os lombos de salmão se for o caso, passe-os por água e corte aos cubos pequenos.
- 2º Corte a batata-doce aos cubos e leve a cozer numa panela com água e uma pitada de sal, durante 15 minutos. Coza os brócolos em água durante 5 minutos e escorra.
- 3º Num tacho, adicione um fio de azeite, refogue a cebola, e os alhos descascados, junte a cenoura ralada e os cubos de salmão. Tempere com sal e pimenta, tape e deixe cozinhar durante minutos. Acrescente os ramos de brócolos, misture e desligue o lume.
- 4º Escorra as batatas e reduza-as a puré. Adicione o leite, aos poucos e envolva bem. Verifique os temperos, adicione a noz-moscada e pimenta preta. Misture bem o puré.
- 5º Prepare um tabuleiro de ir ao forno. Adicione metade do puré na base, coloque o preparado de salmão e legumes e cubra com o restante puré.
- 6º Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (500 g)	% DR
ENERGIA	115 kcal	577 kcal	29 %
PROTEÍNA	5 g	27 g	54 %
H. CARBONO	14 g	68 g	26 %
AÇÚCARES	2 g	9 g	10 %
GORDURA	4 g	22 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 g	39 %
SÓDIO	27 mg	134 mg	6 %