

PEIXE AO MOLHO DE MARACUJÁ



O "Peixe no Molho de Maracujá" é uma receita que combina a suavidade do peixe com a acidez e doçura do maracujá, criando um prato tropical e saboroso. Esse prato é perfeito para quem busca uma refeição leve, mas cheia de sabor. Além disso, o peixe é uma ótima fonte de proteínas e ácidos graxos ômega-3, enquanto o maracujá adiciona uma boa dose de vitamina C e antioxidantes.

 4 porções

INGREDIENTES

- 4 filés (600g) de peixe branco (robalo ou tilápia)
- 2 unidades grandes de maracujá (200 g)
- 1 colher de sopa de mel (15 g)
- 1 colher de chá cheia de amido de milho (7 g) ou 1 colher de chá de fécula de batata (7 g)
- 1 colher de chá de sal marinho integral (6 g)
- 2 pitadas de pimenta preta ou do reino (pó) (2 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- Folhinhas de hortelã para decorar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preparar o peixe: Tempere os filés de peixe com sal e pimenta-do-reino a gosto. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira e grelhe os filés até que estejam dourados de ambos os lados. Reserve em um prato.
- 2º Fazer o molho de maracujá: Corte os maracujás ao meio e retire a polpa com uma colher. Em uma panela pequena, coloque a polpa do maracujá e leve ao fogo médio. Adicione o mel e deixe cozinhar por alguns minutos até a polpa começar a soltar do caroço. Coe o suco em uma peneira para remover os caroços e volte o líquido para a panela. Adicione o amido de milho dissolvido em um pouco de água e misture bem. Cozinhe até que o molho comece a engrossar. Ajuste o sabor com mais mel se necessário.
- 3º Servir: Arrume os filés de peixe em pratos. Despeje o molho de maracujá por cima dos filés. Decore com folhas de hortelã.
- 4º Servir: Arrume os filés de peixe em pratos. Despeje o molho de maracujá por cima dos filés. Decore com folhas de hortelã.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (184 g)	% DDR
ENERGIA	126 kcal	233 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	5 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	20 g	37 g	49 %
GORDURA	2 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	414 mg	764 mg	32 %