Noemi Santos Nascimento
Nutricionista · 67739/P

TILÁPIA ASSADA - RECEITA SIMPLIFICADA

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.

20 minutos
1 hora
4.7 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de peixe, tilápia, crua
- 1/2 unidade de cebola picada (35 g)
- 2 dentes de alho picado (6 g)
- 1 pitada de sal (0 g)
- 1 pitada de pimenta do reino (0 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um recipiente coloque os filés de tilápia. Adicione os temperos, limão, salsa picada, cebola e alho picado. Deixe descansar por 10 minutos.

2º Agora em um refratário que possa ir ao forno, regue um fio de azeite, adicione as rodelas de tomate e por cima o filé de tilápia. Adicione mais rodelas de cebola para finalizar. Envolva o refratário com folha de alumínio.

3º Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por 20 minutos, depois dos 20 minutos retire a folha de alumínio e volte ao forno por mais 20 minutos. Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FILÉ (115 g)	% DDR
ENERGIA	105 kcal	121 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	19 g	21 g	29 %
GORDURA	3 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	77 mg	89 mg	4 %