



## STIR FRY DE SALMÃO

### INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz basmati ou selvagem
- 350g de salmão em filé
- 100g de amendoim sem casca
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 1 pedaço de gengibre
- 1 colher de sopa cheia de pasta de curry
- 300 gramas de brócolis
- 2 cenouras picadas e levemente cozidas
- 200ml de leite de coco
- 1 limão
- óleo de amendoim
- Um punhado de coentro fresco
- 1 pimenta vermelha
- Um punhado de ervilha-torta

### MÉTODO DE PREPARO

1º Para preparar o stir-fry: Ponha a água para ferver em uma panela grande, adicione o arroz e cozinhe de acordo com as instruções da embalagem. Enquanto ele estiver cozinhando, pique o salmão em pedaços iguais. Triture os amendoins ou coloque-os dentro de um pano de prato ou saco plástico e use um rolo de macarrão para esmagá-los. Descasque e fatie finamente o gengibre e o alho. Corte a pimenta ao meio, elimine as sementes e fatie-a finamente. Separe as folhas de coentro dos talos e reserve-as, depois pique os talos. Para cozinhar: Ponha o wok ou a frigideira em fogo alto e despeje nele 2 bons borrifos de óleo de amendoim. Acrescente o alho, o gengibre, a maior parte da pimenta picada e os talos de coentro. Misture por 30 segundos, depois adicione a pasta curry e mexa por mais 30 segundo. Junte o salmão, cozinhe por cerca de 1 minuto, depois adicione a ervilha-torta e o leite de coco. Deixe cozinhas por mias 1 minuto. Prove e tempere com um pouco de sal e pimenta do reino se achar necessário.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	199 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	7 g	10 %
GORDURA	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	35 mg	1 %