

**CALDO DE PESCADA E MIOLO DE CAMARÃO**

Caldo de peixe com verduras

 30 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 400 gramas de lombos de pescada (ou outro peixe dentro dos permitidos no plano)
- 200 gramas de miolo de camarão
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 100 gramas de agrião cru ou 100 gramas de espinafres crus
- pimenta preta q.b.
- 1 molho de salsa fresca
- 1L de água
- sal q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Salteie os dentes de alho no azeite e junte os lombinhos pescada, o agrião ou os espinafres e o camarão previamente temperados com sal e pimenta;
- 2º Adicione a água e deixe cozer cerca de 20min;
- 3º Retire do fogão e adicione a salsa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (431 g)	% DR
ENERGIA	31 kcal	134 kcal	7 %
PROTEÍNA	6 g	25 g	50 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	4 %
SÓDIO	124 mg	533 mg	22 %