



TABLETES DE TILÁPIA COM LEMON PAPPER E BATATA

Opção prática de proteína para as refeições principais (almoço e jantar)

 8 porções

INGREDIENTES

- 7 filetes de peixe, tilápia, crua [812 g]
- 3 unidades pequenas de batata inglesa cozida [210 g]
- 1 unidade pequena de cenoura crua [55 g]
- 1 xícara de chá, picado de cebolinha verde, crua [100 g]
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 2 colheres de sopa de lemon paper [10 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a batata cozida e reserve;
- 2º Em um processador, processe os filés de tilápia até que fiquem triturados;
- 3º Em uma tigela grande, junte a tilápia triturada com os demais ingredientes e a batata amassada. Mexa muito bem;
- 4º Coloque a mistura em um saco de fechamento hermético e espalhe com as palmas das mãos para que fique parecendo uma "tábua". Faça marcações com a costa de uma faca grande para delimitar 8 porções e leve ao congelador;
- 5º Quando quiser, é só levar o tablete de tilápia para uma frigideira untada com um fio de azeite e grelhar ambos os lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (158 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 84 kcal | 133 kcal | 7 % |
| CARBOIDRATOS | 4 g | 6 g | 2 % |
| PROTEÍNA | 13 g | 21 g | 28 % |
| GORDURA | 2 g | 3 g | 5 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 5 % |
| SÓDIO | 119 mg | 189 mg | 8 % |