



CAVALA COM LEGUMES SALTEADOS

 3 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades médias de cavala em filetes (500 g)
- 1 unidade, com casca de cebola crua (200 g)
- 1 unidade de cenoura crua (120 g)
- 1/2 unidade de alho francês cru (83 g)
- Couve lombarda crua (q.b.)
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 1 folha de louro
- Vinho branco (q.b.)
- 3 colheres de sopa de azeite (21 g)
- 1 unidade de limão (93 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar, descascar e cortar a cebola em meias luas finas e a cenoura em juliana. Em alternativa, com um descascador de cozinha, cortar a cenoura em lascas.
- 2º Lavar e cortar em juliana couve lombarda/couve branca (cerca de 3 a 4 folhas).
- 3º Lavar e cortar o alho francês em rodela finas e lavar, descascar e picar o alho finamente.
- 4º Num frigideira grande antiaderente, adicionar 2 a 3 c. sopa de azeite e adicionar a cebola, a cenoura, a couve o alho e o alho francês e, por fim, a folha de louro e sal e refogar (sem deixar queimar); Adicionar um pouco de vinho branco (ou água) e deixar que evapore completamente.
- 5º Colocar os lombos de cavala - temperados com sal e pimenta - com a pele para baixo e deixar cozinhar durante uns 10-15 minutos. Se necessário, tapar a frigideira.
- 6º Nota: Sugiro comprar a cavala no El Corte Ingles e pedir-lhes que cortem a cavala em filetes.
- 7º Temperar a cavala com sumo de limão espremido e decorar com gomos de limão. (opcional)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (258 g)	% DR
ENERGIA	102 kcal	263 kcal	13 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	33 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	5 %
GORDURA	7 g	17 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	123 mg	316 mg	13 %