



TILÁPIA [RECEITA DA NUTRI RITA RIBEIRO]

 8 porções

INGREDIENTES

- 800 gramas de peixe, tilápia, crua
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 3 gramas de coentro
- 1 unidade média de batata (140 g)
- 1 colher de sopa rasa, picado de pimentão (8 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)
- 1 colher de chá de condimento, paprica (2 g)
- 1 colher de chá de condimento, açafrão (1 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave o peixe e em seguida acrescente o sumo do limão.
- 2º Triture a cebola (roxa), alho e coentro, adicione o sal, páprica e o açafrão. Misture ao peixe e reserve.
- 3º Descasque e corte em rodela a batata inglesa e o pimentão.
- 4º Em um refratário forre com papel alumínio [opcional] disponha os filés de tilápia sobre o refratário e logo em seguida as rodela de batata e pimentão.
- 5º Adicione o azeite e orégano e leve ao forno a 200 °C por 40 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (129 g)	% DDR
ENERGIA	97 kcal	126 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	4 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	16 g	21 g	27 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	267 mg	345 mg	14 %