



TILÁPIA ASSADA

Uma receita com bastante sabor para tentar a introdução desse alimento. O peixe é um alimento que possui proteínas, vitaminas, minerais e gorduras boas, como o ômega 3, que são essenciais para nossa alimentação, além de ajudar na prevenção de doenças cardiovasculares, fortalecimento de ossos e dentes e ajuda na memória.

 20 minutos 1 hora 6.1 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de peixe, tilápia, crua
- 1 unidade média de tomate em rodelas (100 g)
- 1/2 unidade de cebola picada (35 g)
- 2 dentes de alho picado (6 g)
- 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)
- 1 colher de sopa de salsa (10 g)
- 1 pitada de sal (0 g)
- 1 pitada de pimenta do reino (0 g)
- 1 colher de chá de açúcar (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente coloque os filés de tilápia. Adicione os temperos, limão, salsa picada, cebola e alho picado. Deixe descansar por 10 minutos.
- 2º Agora em um refratário que possa ir ao forno, regue um fio de azeite, adicione as rodelas de tomate e por cima o filé de tilápia. Regue com mais 1 fio de azeite por cima e se preferir, adicione mais rodelas de tomate e cebola para finalizar. Envolve o refratário com folha de alumínio.
- 3º Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos, depois dos 20 minutos retire a folha de alumínio e volte ao forno por mais 20 minutos. Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FILÉ (115 g)	% DDR
ENERGIA	77 kcal	88 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	2 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	15 g	17 g	22 %
GORDURA	1 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	60 mg	69 mg	3 %