

SALMÃO GRELHADO AO MOLHO E MOSTARDA E MEL

Salmão grelhado ao molho e mostarda e mel. Receita para almoço e janta

 50 minutos

 1 hora

 110 porções

INGREDIENTES

- 6 unidades médias de filé de salmão fresco, com pele, grelhado (600 g)
- 3 colheres de sopa cheias de mostarda molho (60 g)
- 2 colheres de sopa de mel de abelha (30 g)
- 1 colher de sopa de vinagre, cidra (15 g) ou 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré aqueça o forno . Cubra uma assadeira rasa com azeite. Tempere os dois lados dos filés de salmão com sal e pimenta e arrume-os na assadeira. Em uma tigela pequena, misture a mostarda Dijon, o mel, a água, o vinagre, e o alho em pó. Retire 2 colheres de sopa da mistura e espalhe sobre os filés de salmão. Leve os filés ao forno em temperatura alta e asse até que estejam firmes ao toque de um garfo, aproximadamente 15 minutos. Retire do forno. Misture a mostarda com mel + os dentes de alho amassado e o vinagre ou suco de limão. Acrescente o molho por cima do salmão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (7 g)	% DDR
ENERGIA	208 kcal	14 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	5 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	20 g	1 g	2 %
GORDURA	12 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	163 mg	11 mg	0 %