Sofia Oliveira Pinto
Nutricionista · 3370N

PEIXE ESPADA NO FORNO COM BATATA DOCE E MISTURA DE LEGUMES ASSADOS

4 porções

INGREDIENTES

- 700 gramas de peixe-espada-preto (em postas ou filetes)
- 350 gramas de batata doce
- 1 pimento vermelho partido em tiras
- 150 gramas de cenoura (fresca ou congelada)
- 150 gramas de feijão verde (fresco ou congelado)
- 150 gramas de abóbora aos cubos (fresca ou congelada)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- Massa de pimentão (q.b.)
- Especiarias e/ou ervas aromáticas a gosto (alho, pimenta, ervas de Provence, louro, pimentão doce, gengibre em pó, etc...)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Descongelar o peixe-espada e os hortícolas, caso opte por versões congeladas;
2º Preaquecer o forno a 200ºC;
3º Colocar o peixe espada num tabuleiro forrado com papel vegetal;
4º Pincelar o peixe espada com a massa de pimentão e temperar com especiarias e/ou ervas aromáticas a gosto (ex: alho, louro, pimenta e/ou ervas de Provence); Nota: a massa de pimentão de compra tem geralmente um teor elevado de sal pelo que deve reduzir a adição de sal.
5º Lavar, descascar e partir às rodelas finas a batata doce;
6º Colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal juntamente com os hortícolas. Temperar com 1 colher de sopa de azeite, sal (q.b.), especiarias e ervas aromáticas a gosto (ex: alho em pó, louro, pimentão doce, ervas de Provence, gengibre em pó, etc...)
7º Levar o peixe ao forno durante aproximadamente 25 minutos ou até ficar dourado; Virar do outro lado e deixar dourar por mais 25 minutos.
8º Levar também o tabuleiro dos hortícolas e da batata doce ao forno durante cerca 45-60 minutos ou até ficarem macios.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (421 g)	% DR
ENERGIA	75 kcal	317 kcal	16 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	62 %
H. CARBONO	7 g	30 g	11 %
AÇÚCARES	2 g	10 g	11 %
GORDURA	2 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	72 mg	304 mg	13 %