



CARANGUEJADA CAPIXABA

Um prato tradicional do Espírito Santo, o caranguejo à moda Capixaba conquista por sua suculência, sabor e leveza. Dica: Sirva com uma tábua e um martelo pequenos de apoio para quebrar a carapaça do caranguejo. O prato costuma acompanhar farofa, vinagrete, limão, azeite e molho apimentado.

 30 minutos 30 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 5 unidades de caranguejo vivo e bem lavado (200 g)
- 1 xícara de chá de coentro fresco picado grosseiramente (16 g)
- 1 unidade grande de cebola descascada e picada em cubinhos (150 g)
- 1 unidade grande de tomate maduro picado em cubinhos (182 g)
- 2 dentes de alho descascados e amassados (6 g)
- 1 colher de sopa de colorau em pó (2 g)
- 1 unidade de limão (60 g)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 ml)
- 2 colheres de chá de sal (12 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela grande e alta, refogue o alho com o azeite. Junte o colorau, o coentro, a cebola e o tomate picado. Tampe e deixe cozinhar até formar uma base de moqueca. Reserve.
- 2º Com uma escovinha fina, limpe bem os caranguejos e, em seguida, coloque-os inteiros dentro da panela com a base de moqueca. Cubra os caranguejos com água salgada e fervente. Tampe e deixe cozinhar por 10 minutos, ou até a carapaça estar bem vermelha.
- 3º Junte o suco do limão, tempere com pimenta e ajuste o sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (326 g)	% DDR
ENERGIA	78 kcal	254 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	5 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	21 g	28 %
GORDURA	4 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	827 mg	2697 mg	112 %