



## FILETES DE PEIXE ESPADA NO FORNO

 4 porções

### INGREDIENTES

- 5 filetes de peixe espada (aproximadamente 500g)
- 4 unidades, vermelhas de pimento cru (928 g) - em rodela
- 2 unidades, com casca de cebola crua (424 g) - em rodela
- 4 unidades grandes de batata crua (812 g) - em rodela
- 4 dentes de alho cru (12 g)
- 1 unidade de limão (93 g) - em rodela
- Sumo de um limão
- Gengibre em rodela - q.b.
- Sal, pimenta, alho q.b.

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Dispor todos os ingredientes num tabuleiro apropriado para o forno e temperar. ORDERM: Hortícolas, batatas, peixe
- 2º Levar a forno pré-aquecido a 180°C durante aproximadamente 45min.
- 3º NOTA: Para um aspeto e textura de broa pode optar por adicionar uma camada de alho em pó por cima dos filetes.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (596 g)	% DR
ENERGIA	58 kcal	343 kcal	17 %
PROTEÍNA	5 g	28 g	56 %
H. CARBONO	7 g	42 g	16 %
AÇÚCARES	2 g	9 g	10 %
GORDURA	1 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	8 g	31 %
SÓDIO	303 mg	1808 mg	75 %