



## SALADA QUENTE DE INVERNO

 3 porções

### INGREDIENTES

- 200 gramas de lombos de pescada
- 200 gramas de couscous
- 400 gramas de mix de hortícolas
- 1 unidade de limão (93 g)
- Sal, pimenta, alho em pó, coentros q.b.
- Azeite q.b.

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Marinar os lombos de pescada em sumo de limão, alho em pó, sal, pimenta e coentros - durante o tempo possível
- 2º Confeccionar os couscous: numa taça adicionar 200g de couscous para 450mL de água a ferver, temperado com sal, pimenta e especiarias a gosto. Tapar com um prato ou película e deixar cozinhar.
- 3º Num pirex, colocar camadas dos hortícolas, couscous e pescada ligeiramente desfiada. Retificar os temperos.
- 4º Levar ao forno a 180°C, durante aproximadamente 20min.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (289 g)	% DR
ENERGIA	108 kcal	313 kcal	16 %
PROTEÍNA	7 g	19 g	38 %
H. CARBONO	16 g	45 g	17 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	33 %
SÓDIO	332 mg	958 mg	40 %