



CALDO DE PEIXE E/OU CRUSTÁCEOS (FUNDO DE PEIXE E /OU CRUSTÁCEOS)

Este fundo de peixe e/ou crustáceos pode ser utilizado no preparo de pirão, arroz com frutos do mar, paelha, e outras preparações caldosas, substituindo a água da receita.

 40 minutos

INGREDIENTES

- 50 gramas de cebola branca, descascada, picada, crua
- 50 gramas de alho-poró, somente os talos, picado, cru
- 50 gramas de salsão, somente os talos, picado, cru
- 50 gramas de nabo, picado, cru
- 1 litro de bebida, água de torneira [1000 g]
- 150 gramas de cabeça e/ou aparas de peixe, cruas
- 50 gramas de casca e/ou cabeça de camarão, cruas

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Limpe e lave as carcaças e aparas de peixes e crustáceos, descarte olhos e vísceras.
- 2º Em uma panela alta, com capacidade de 2 litros, coloque a água com os vegetais e as aparas e carcaças de peixes e crustáceos. Ligue o fogo em temperatura média e deixe cozinhar por 40 minutos, sem deixar ferver. Desligue o fogo e espere esfriar. Coe para armazenar.
- 3º Armazene em um recipiente de vidro esterilizado, preferencialmente escuro e tampado. Mantenha em geladeira por 5 dias, no congelador por 30 dias, ou ainda, no freezer por até 90 dias. Use uma etiqueta para identificar a preparação e anotar a data de preparo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	20 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 %
PROTEÍNA	3 g	5 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	25 mg	1 %

