



FILÉ DE SALMÃO COM MANTO DE ERVAS

Almoço

 2 horas

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 filé de salmão
- 1 limão
- 50 gramas de ervas de sua preferência
- Azeite de oliva, pimenta e sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Junte em um recipiente o azeite de oliva, pimenta, sal e suco de meio limão.
- 2º Marine o filé de salmão na mistura durante 1 hora.
- 3º Seque o salmão com um papel toalha e refogue em uma panela durante cerca de 2 minutos, de ambos os lados.
- 4º Coloque o peixe sobre o prato acompanhado de rodela de limão e as ervas de sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (109 g)	% DDR
ENERGIA	122 kcal	133 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	5 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	12 g	13 g	17 %
GORDURA	7 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	160 mg	174 mg	7 %