nutrium

Clínica Damatto

SALMÃO COM BATATA-DOCE

Almoço

50 minutos

4 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de coentro picado
- Raspas e suco de 1/2 limão-taiti
- 4 postas de salmão (150 gramas cada)
- Óleo vegetal (o suficiente) para untar
- Folhas verdes e tomate gosto para acompanhar
- 500 gramas de batata doce cortada em rodelas
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de semente de cominho
- Sal e pimenta do reino a gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture o iogurte, o coentro, as raspas e o suco de limão em uma tigela (não metálica). Envolva o salmão com a mistura. Cubra e deixe marinar na geladeira por, pelo menos, 20 minutos.

2º Coloque a batata-doce, o azeite, a semente de cominho em uma tigela e tempere bem. Transfira para uma assadeira e asse em forno preaquecido em temperatura alta (200 °C) por 40 minutos ou até dourar.

3º Frite o salmão com um pouquinho de azeite por cerca de 3 minutos de cada lado. Decore com pedaços de limão e sirva com a batata-doce. Sirva com folhas verdes e tomate.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (299 g)	% DDR
ENERGIA	177 kcal	530 kcal	27 %
CARBOIDRATOS	12 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	13 g	38 g	51 %
GORDURA	8 g	25 g	45 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	68 mg	205 mg	9 %