

ROBALO ESCALADO NO FORNO COM SALADA DE GRÃO-DE-BICO

 4 porções

INGREDIENTES

- 2 robalos médios escalados
- Massa de alho (q.b.)
- Condimentos a gosto (ex: pimenta, pimentão doce, alecrim, louro, etc)
- 1 cebola
- 1 pimento vermelho
- 1 tomate
- 1 pepino
- 2 colheres de sobremesa de azeite (8 g)
- 1 lata de grão-de-bico cozido (520 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Preaquecer o forno a 200°C
- 2º Colocar o robalo escalado num tabuleiro próprio para ir ao forno
- 3º Temperar as duas metades do robalo com a massa de alho, pimentão doce, alecrim e louro
- 4º Levar ao forno durante aproximadamente 20-30 min (até ficar dourado)
- 5º Preparar a salada: picar a cebola e partir o pepino, o pimento e o tomate aos cubos; Juntar o grão de bico e temperar com 2 colheres de sobremesa de azeite, vinagre/sumo de limão, orégãos e salsa/coentros frescos picados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (419 g)	% DR
ENERGIA	82 kcal	344 kcal	17 %
PROTEÍNA	8 g	33 g	66 %
H. CARBONO	7 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	1 g	6 g	6 %
GORDURA	2 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 g	37 %
SÓDIO	113 mg	472 mg	20 %