



PEIXE OCIDENTAL

INGREDIENTES:

100 g de filé de peixe em cubos
½ pimentão em cubos
¼ de cebola pequena em cubos
1 colher (sopa) de molho de soja
Sal e pimenta a gosto

PREPARO:

Refogue a cebola e o pimentão em uma panela antiaderente. Junte o peixe temperado com sal, pimenta e molho de soja. Afafe e deixe cozinhar o peixe. Sirva quente.

187 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.