



PEIXE GRELHADO COM VEGETAIS

INGREDIENTES:

1 filé de garoupa, robalo, namorado ou linguado
1 dente de alho em fatias finas
Sal
Azeite de oliva
400 g de legumes variados
5 vagens
1 batata pequena
1 cenoura pequena
Ervas frescas

PREPARO:

Tempere o peixe com sal e alho e grelhe em azeite de oliva. Em azeite quente, refogue os legumes variados e tempere com alho, ervas frescas e sal. Cozinhe as batatas com casca em água com sal. Sirva o peixe grelhado sobre os legumes refogados.

220 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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