

MERLUZA AO FORNO

INGREDIENTES:

1 merluza inteira já limpa
5 cenouras descascadas e cortadas em rodelas
3 talos de aipo cortados em pedaços pequenos
1 cebola cortada em fatias
2 batatas descascadas e cortadas em rodelas
250 ml de caldo de legumes caseiro
3 dentes de alho picados
½ xícara (chá) de molho de tomate
1 maço de salsinha
Rodelas de limão a gosto
Sal a gosto

PREPARO:

Em uma panela coloque o caldo de legumes. Cozinhe por aproximadamente vinte minutos. Acomode a merluza em uma assadeira antiaderente, e sobre ela os legumes, sem o caldo. Misture o purê de tomates com o caldo reservado do cozimento dos legumes, o alho e tempere com o sal. Cozinhe até ferver, e só então derrame esse molho sobre a merluza. Leve ao forno em temperatura moderada por 35 minutos aproximadamente. Sirva com rodelas de limão e folhas de salsinha.

163 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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

