



Receitas em vídeo Pratos Principais

## Papillote em Forma de Peixe

① 15 min.

Fácil

Económico

🔀 2 doses

## Ingredientes

- 1 lombo ou filete de peixe branco
- 2 c. de sopa de cenoura ralada grossa
- 5 fatias de curgete
- 4 fatias médias de alho francês azeite q.b.

## Informação nutricional

Energia	255,4 kcal	13%*
Proteínas	42,0 g	84%*
Lípidos	8,7 g	12%*
Hidratos de Carbono	2,5 g	1%*
*DR - Doses de Referência	para um adulto médio	(8400

R - Doses de Referência para um adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)

## Preparação

- 1 Numa travessa ou recipiente para ir ao forno, colocar o peixe sobre uma folha de papel vegetal. Temperar com sal e pimenta.
- 2 Em seguida colocar por cima as fatias de courgette, o alho francês e a cenoura ralada. Regar com um fio de azeite.
- 3 Dobrar o papel por cima do peixe, dobrar em todo o redor para formar a barriga de um peixe e recortar (vê a nossa vídeo receita).
- 4 Levar ao forno a 180°C por cerca de 15 minutos e servir com batatas cozidas.