



Pratos Principais

Peixe e Marisco

## Papillote em Forma de Peixe

🕒 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 courgete  
4 fatias médias de alho francês  
azeite q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	255,4 kcal	13%*
<b>Proteínas</b>	42,0 g	84%*
<b>Lípidos</b>	8,7 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	2,5 g	1%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (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.