



Pratos Principais Peixe e Marisco

## Receita de Moqueca de Camarão

🕒 20 min.

🔑 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

### Ingredientes

600 g de camarão descascado e limpo  
sumo de 2 limas  
1 cebola roxa  
3 dentes de alho picados  
2 tomates maduros picados  
1/2 pimento vermelho cortado em cubos pequenos  
1/2 pimento amarelo cortado em cubos pequenos  
4 c. de sopa de polpa de tomate  
300 ml de leite de coco  
1/2 c. de chá de piri-piri moído  
coentros picados q.b.  
sal q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	303,4 kcal	15%*
<b>Proteínas</b>	29,0 g	58%*
<b>Lípidos</b>	15,1 g	22%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	14,8 g	6%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Tempera o camarão com sal e o sumo das limas e reserva.
- 2 Numa panela aquece o azeite, coloca a cebola e o alho e deixa refogar. Junta o tomate picado e deixa cozinhar cerca de 5 minutos.
- 3 Acrescenta os pimentos e a polpa de tomate e deixa cozinhar por mais cerca de 5 minutos. Junta o leite de coco e mexe bem. Acrescenta o camarão e o piri-piri e cozinha em lume brando mais 4 minutos.

4 Verifica o tempero e coloca um pouco de sal se necessário.

5 Para finalizar acrescenta coentros picados a gosto.

6 Serve com arroz branco.