



Pratos Principais

Peixe e Marisco

## Espetadas de Salmão com Limão

🕒 24 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

### Ingredientes

- 3 c. de sopa de Molho MAGGI
- 600 g de lombos de salmão (sem pele e espinhas)
- 3 limões
- 3 c. de sopa de sementes de sésamo
- 1 rodela de gengibre fresco (opcional)
- 3 c. de sopa de azeite
- 1 c. de sopa de açúcar mascavado
- 1 dente de alho

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 499,4 kcal | 25%* |
| <b>Proteínas</b>           | 26,1 g     | 52%* |
| <b>Lípidos</b>             | 42,2 g     | 60%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 3,8 g      | 1%*  |

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

### Preparação

- 1 Espremer o sumo de 1 limão e de seguida misturar com o gengibre, alho (picado), azeite, açúcar, sementes de sésamo e o molho MAGGI
- 2 Lavar os restantes limões e cortá-los em rodela muito finas.
- 3 Cortar o salmão em cubos do mesmo tamanho e de seguida preparar os espetos com o salmão e as rodela finas de limão alternadamente.
- 4 Regar as espetadas com a mistura preparada anteriormente e deixar a marinar por 30 minutos, virando de lado após os primeiros 15 minutos.
- 5 Numa frigideira para grelhados, pré-aquecida, cozinhar as espetadas durante 4-5 minutos, regando novamente com a marinada.

6 Servir quente. Como sugestão, acompanhar com legumes salteados e arroz branco.