



ATUM FRESCO COM COUVE NO VAPOR E MOLHO DE ALCAPARRAS

INGREDIENTES:

150 g de filé de atum com sal
150 g de couve-manteiga
1 abacate
Sal a gosto

MOLHO:

3 colheres (sopa) de alcaparras
2 a 3 colheres (sopa) de salsa fresca
Suco de 1 limão
1 colher (sopa) de azeite
3 colheres (sopa) de água quente

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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



PREPARO:

Grelhe o atum por três minutos de cada lado. Cozinhe a couve no vapor. Amasse o abacate com um pouco de suco de limão e sal. Faça o molho misturando os seus ingredientes. Disponha o abacate em uma travessa e arrume a couve ao seu redor. Coloque o atum sobre o abacate e regue com um pouco do molho.

233 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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