



SALMÃO EMBRULHADO

INGREDIENTES:

- 1 kg de salmão dividido em 8 pedaços
- 2 cebolas médias picadas
- 10 folhas de alfavaca picadas
- 2 dentes de alho picados
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos
- 50 g de arroz cozido
- 1 colher (café) de gengibre em pó
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (café) de curry em pó
- 4 colheres (sopa) de molho de soja
- Sal a gosto

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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



PREPARO:

Retire a pele do salmão. Corte o peixe em pedaços de aproximadamente 4 cm. Processe a salsinha, o alho e o arroz.

Tempere o salmão com gengibre, curry, molho de soja e sal e deixe-o marinar durante duas horas. Corte folhas de papel alumínio de 25 cm por 25 cm e distribua uma porção em cada folha. Salpique a cebola e a alfavaca. Feche bem cada porção com outra folha de papel alumínio.

Leve ao forno de a 180 ° C em uma assadeira antiaderente, por aproximadamente vinte minutos. Retire do fogo e sirva com o arroz e os legumes cozidos ao vapor.

179 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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