

DEPURALINA

NO COMBATE AO EXCESSO DE PESO



INGREDIENTES:

600 gr de cherne

320g de batata doce

2 cebolas (300gr)

3 dentes de alho

600 g de tomate maduro

1 pimento verde grande (150 gr)

2 colheres sopa de azeite

1,5 dl de vinho branco

1 folha de louro

Coentros q.b.

Sal e pimenta q.b.

(4 pessoas)

PREPARAÇÃO:

Lave e arranje as postas de cherne e tempere-as com sal. Lave e escale os tomates, retire-lhe a pele e as pevides e corte-os em cubos. Lave e arranje o pimento, retirando-lhe as sementes e corte-o em tiras. Lave e descasque as batatas e corte-as em cubos. Descasque e lave as cebolas e os dentes de alho e pique-os finamente.

Numa cataplana, refogue a cebola e os dentes de alho no azeite até a cebola ficar douradinha, junte o

tomate, a folha de louro e um pouco de coentros, mexa, adicione as tiras de pimento, o vinho branco, as postas de cherne e um pouco de água se necessário, feche a cataplana e deixe cozinhar aproximadamente 25 minutos em lume brando.

Posso acompanhar com batata doce? Sim, vou considerar 320g

Valor Nutricional:

Por dose:

Kcal - 390 Kcal

Lípidos - 15,9 g

H. Carbono - 31,7 g

Proteínas - 30,3 g