

TIPIÁPIA COM MOLHO DE TOMATE

Ingredientes:

- 300g de Filé de Tilápis
- 150ml de Molho de Tomate
- 6 folhas de Manjericão
- 2 Dentes de Alho Amassados
- 1 Pitada de Orégano
- Sal a gosto



Modo de preparo:

Tempere os filés de peixe com sal, alho e orégano.

Organize os filés de peixe em uma única camada na frigideira.

Cubra-os com o molho de tomate.

Deixe cozinhar em fogo médio por 10 a 15 minutos e adicione o manjericão.

Sirva-se com arroz integral se quiser aumentar a quantidade de carboidratos da refeição.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

- Calorias: 212
- Proteínas: 28g
- Carboidratos: 13g
- Gorduras: 6g