



Imagem: Reprodução/WEB



FILÉ DE PEIXE ASSADO

INGREDIENTES

500 g de filé de peixe (tilápia, *saint peter* ou outro)
4 batatas grandes descascada em rodelas de 0,5 centímetro de espessura
2 tomates picadinhos
½ pimentão (se ele for grande)
1 cebola média picada em cubos
1 colher (sopa) cheia de alcaparras
Cheiro-verde a gosto
Coentro a gosto (opcional)
½ colher (sopa) de sal
1 dente de alho (pequeno) bem espremido

MODO DE PREPARO

Tempere o filé de peixe com sal e alho e reserve. Misture o tomate, a cebola, o pimentão e as alcaparras e tempere com um pouco de sal e junte o cheiro-verde e o coentro. Reserve. Unte um refratário com azeite e forre com as batatas cruas. Cubra as batatas com o peixe e por cima distribua a mistura do tomate. Regue com bastante azeite e leve ao forno por mais ou menos 30 a 40 minutos. Quando secar o líquido que se acumula no fundo da forma enquanto está assando e ficar dourado está pronto. Sirva com arroz intergal ou branco, é uma delícia!

Valor calórico: 105 kcal.

GELADO DE ABACAXI

INGREDIENTES

1 abacaxi médio cortado em cubos
½ xícara (chá) de açúcar
2 copos de água
1 lata de creme de leite
1 lata de leite condensado
1 envelope de gelatina sabor abacaxi

MODO DE PREPARO

Prepare a gelatina sabor abacaxi como mostrado na embalagem e reserve. Em uma panela, coloque o abacaxi picado em cubos, a água e o açúcar. Ferva por uns 15 minutos e reserve. No liquidificador, coloque o leite condensado, o creme de leite, a gelatina sabor abacaxi e bata até ficar bem uniforme. Incorpore o creme no abacaxi cozido, mexendo bem. Em um refratário de vidro, coloque o creme pronto e leve ao refrigerador por 4 a 5 horas. Retire na hora de servir.

Valor calórico: 89 kcal.



Imagem: Reprodução/WEB