



**MARINHA
FICA EM CASA**



Dicas de Alimentação Saudável

Fricassé de Pescada



Câmara Municipal
Marinha Grande



MARINHA GRANDE



Fricassé de Pescada

A pescada é aquele alimento que leva muitos a torcer o nariz mal ouve o seu nome, basta pensar na tradicional pescada cozida. É, no entanto, um alimento alto interesse nutricional, rico em proteína e com baixo teor em gordura e calorias e muito versátil na cozinha. Desta vez optou-se por associa-la a um molho tradicional, o fricassé. O fricassé consiste numa mistura cremosa de gema de ovo, sumo de limão e salsa. Enriquece-se a receita em termos nutricionais com a vitamina A e D, ferro e zinco da gema do ovo, a vitamina C do sumo de limão e o ferro da salsa, e em termos de sabor, criando um prato colorido e apelativo principalmente aos mais novos.

É também uma receita económica, com um custo de cerca de 1,67€ por porção, podendo ser acompanhada com arroz de legumes ou puré de batata.

Bibliografia utilizada: Carvalho, P., & Hugo Teixeira, V. (2012). 50 Super Alimentos Portugueses (+10!) (1ª edição). Matéria-Prima Edições.

Ingredientes:

- Quatro a cinco medalhões de pescada;
- Uma cebola média (100-150g);
- Cinco dentes de alho;
- Duas gemas;
- Um molho de salsa;
- Sumo de um limão;
- Uma colher de sopa de azeite;
- Sal q.b.;
- Folha de louro q.b.;
- 1 colher de café de sal.



Preparação:

- 1º - Descongele os medalhões e tempere com sal, pimenta, umas gotas de sumo de limão e folha de louro.
- 2º - Corte a cebola em fatias finas, pique o alho e refogue em lume brando em uma colher de sopa de azeite.
- 3º - Junte os medalhões e água quente e deixe cozer durante cerca de 10 minutos.
- 4º - Num recipiente bata duas gemas com sumo de um limão e a salsa picada.
- 5º - Acrescente ao peixe e deixe levantar fervura.
- 6º - Acompanhe com arroz de legumes.

Receita retirada da página web A pitada do pai.

Declaração Nutricional

Nutriente	Valor por porção	% Dose de Referência *	Dose de Referência *
Valor calórico	159,25kcal	8%	2000kcal
Lípidos Dos quais saturados	9,25g 2g	13% 10%	70g 20g
Hidratos de Carbono Dos quais açúcares	1,75g 0,75g	1% 1%	260g 90g
Proteínas	17,25g	35%	50g
Fibras	1g	-	-
Sal	1,14g	19%	6g

*Dose de referência para um adulto médio (1800kj/200kcal)

Nutriente	Valor por 100mL	% VRN ** (por porção)	VRN **
Vitamina A	250µg	31%	800µg
Vitamina D	1,75µg	35%	5µg
Vitamina B6	0,25mg	18%	1,4mg
Vitamina B12	0,75mg	30%	2,5mg
Vitamina C	34,75mg	43%	80mg
Potássio	452,75mg	23%	2000mg
Cálcio	65,25mg	8%	800mg
Magnésio	35mg	9%	375mg
Fósforo	232mg	33%	700mg
Ferro	1,75mg	13%	14mg
Zinco	1,25mg	13%	10mg

** VRN = Valores de Referência de Nutriente

Valores calculados com recurso à Tabela de Composição dos Alimentos



**MARINHA
FICA EM CASA**

www.cm-mgrande.pt

