

ALMOÇO

Tilápia com purê de couve-flor e arroz integral

399 kcal	40 g	35 g	12 g	~35 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- tilápia assada: 133 g (cerca de 1 filé)
- Couve-flor, cozida: 186 g (cerca de 2 xícaras)
- Arroz, integral, cozido: 106 g (cerca de 4 e 1/4 colheres de sopa)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 7 g (cerca de 1 e 1/2 colheres de chá)

Utensílios

- faca
- tábua
- panela ou frigideira
- colher
- prato

Preparo — passo a passo

1. Separe os ingredientes nas quantidades indicadas. Corte os vegetais e organize os acompanhamentos; ingredientes descritos como cozidos, grelhados ou assados na lista já devem estar prontos nessa etapa.
2. Aqueça em panela tampada, frigideira ou forno o componente principal que já aparece cozido na lista, usando um pouco de água para não ressecar. Se algum ingrediente vier cru, cozinhe-o completamente antes de montar o prato.
3. Prepare os acompanhamentos na ordem em que precisam de mais tempo: primeiro raízes e grãos, depois vegetais delicados. Amasse os itens destinados ao purê ainda quentes, com o líquido indicado nos ingredientes.
4. Monte o prato com todos os componentes previstos e finalize com azeite ou molho apenas quando constarem da lista. Sirva quente.

Atenção a alergias: Peixe. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.