

ALMOÇO

Tilápia assada com farofa de couve, arroz e feijão

596 kcal	50 g	72 g	12 g	~35 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- tilápia assada: 150 g (cerca de 1 e 1/4 filés)
- Arroz, tipo 1, cozido: 135 g (cerca de 5 e 1/2 colheres de sopa)
- Feijão, carioca, cozido: 113 g (cerca de 1 concha)
- Couve, manteiga, crua: 53 g (cerca de 1 e 3/4 xícaras)
- Farinha, de mandioca, crua: 19 g (cerca de 1/4 de xícara)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 7 g (cerca de 1 e 1/2 colheres de chá)

Utensílios

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

Preparo — passo a passo

1. Separe os ingredientes nas quantidades indicadas. Lave e seque os vegetais consumidos crus; corte-os em pedaços menores. Use grãos e proteínas já cozidos quando assim descritos na lista.
2. Aqueça separadamente os componentes que serão servidos quentes, com um pouco de água se necessário para não ressecarem. Mantenha folhas e vegetais crus fora da panela.
3. Distribua os grãos, a proteína e os vegetais no prato ou tigela. Para uma salada ou bowl, misture delicadamente; para um prato com acompanhamentos, mantenha os componentes lado a lado.
4. Acrescente azeite ou molho somente se constarem da lista, na quantidade indicada, e sirva. Se for uma salada fria, resfrie antes os componentes cozidos.

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.