



Receitinhas

CAMARÃO COM LEGUMES

INGREDIENTES:

- 1 xícara de camarão sem cabeça e sem casca
- ½ limão espremido
- ½ pimentão picadinho
- 1 xícara de cebolinha picadinha
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassado com uma pitada de sal e pimenta do reino
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 xícara de brócolis
- 3 colheres de sopa de cenoura ralada
- 1 xícara de espinafre

MODO DE PREPARO:

Essa receita é campeã em sabor. Coloque o suco do limão e o alho no camarão e reserve. Em uma panela, refogue a cebola e o pimentão com um fio de azeite até que fique dourado. Adicione o camarão e deixe cozinhar. Quando ele estiver bem “vermelhinho” adicione os vegetais (cenoura, espinafre e brócolis) e tampe a panela. Espere 5 minutos e desligue, adicione a cebolinha e abafe.

Sugestão: Acompanhe com arroz integral e salada de folhas verdes.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

