



Receitinhas

PEIXINHO LIGHT

INGREDIENTES:

- 1 filé de peixe branco (robalo, linguado...) por pessoa
- 1/2 tomate por pessoa
- algumas tiras de pimentão verde
- 1/2 limão por pessoa
- 1 pitada de orégano
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno. Limpe o peixe debaixo da água e enxugue-o com papel absorvente. Coloque cada filé de peixe em cima de uma folha de papel alumínio.

Tempere o peixe com sal, pimenta-do-reino e orégano. Corte o tomate e o limão em rodellas. Coloque as rodellas de tomate, de limão e as tiras de pimentão verde em cima do filé. Feche bem a folha de papel alumínio, coloque o "pacotinho" numa forma adequada para forno. Cozinhe por 15 minutos.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

