



### **Sopa de pescada e camarão**

Esta sopa é uma refeição leve, rica em proteína magra e minerais. Pode ser particularmente adequada para o jantar, ajudando a promover saciedade sem sobrecarregar a digestão.

**Benefício nutricional:** proteína magra e minerais.

### **Ingredientes**

2 lombos de pescada  
150 g camarão  
1 curgete  
1 cenoura  
1 cebola  
1 colher sopa azeite  
coentros

### **Preparação**

1. Cozer a cebola, cenoura e curgete.
2. Triturar até obter uma base cremosa.
3. Adicionar pescada e camarão e cozinhar 5 minutos.
4. Finalizar com azeite e coentros.

Energia: ~280 kcal Proteína: ~38 g Hidratos de carbono: ~10 g Gordura: ~9 g Fibra: ~3 g Magnésio: ~65 mg