

## Filé de Peixe no Alumínio

### Ingredientes:

- 4 filés de pescada, limpos
- 8 camarões crus, limpos
- 2 colheres (sopa) manteiga
- 4 ramos de salsa
- 2 colheres (sopa) alcaparras
- 1 xícara (chá) cenouras cortadas em rodela
- sal com moderação
- papel alumínio para enrolar

### Modo de Preparo:

Faça quatro retângulos com o papel alumínio para que caiba um filé dentro de cada retângulo. Coloque um filé, dois camarões e um ramo de salsa em cada retângulo, junto com meia colher de manteiga.

Misture os ingredientes e distribua sobre os filés.

Feche cada envelope dobrando o papel alumínio, arrume em uma assadeira e leve ao forno por 30 minutos.

Rendimento: 4 porções.



☎ 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ [twitter@saudeeprazer](mailto:twitter@saudeeprazer)

✉ [saudeeprazer@hotmail.com](mailto:saudeeprazer@hotmail.com)

✉ [nutricionista@saudeeprazer.com.br](mailto:nutricionista@saudeeprazer.com.br)

🌐 [www.saudeeprazer.com.br](http://www.saudeeprazer.com.br)