

Vieiras em molho de laranja (também para diabéticos)

TEOR DE HIDRATOS DE CARBONO POR PORÇÃO: 8 G

As vieiras são uma escolha prática para uma refeição rápida e saudável, disponíveis frescas ou congeladas e prontas em menos de 10 minutos. As vieiras têm poucas calorias e gorduras, são ricas em proteínas, iodo, ácidos gordos ômega 3, magnésio e vitamina B12.

Estes moluscos de sabor doce e quebradiço podem reduzir o risco de doenças cardiovasculares, cancro e AVC. Não se esqueça de os preparar no prazo de um dia após a compra ou de os descongelar, pois estragam-se rapidamente.

Foto: algazona.hu



Vieiras em Molho de Laranja

Arnaldo As vieiras são uma escolha prática para uma refeição rápida e saudável, disponíveis frescas ou congeladas e prontas em menos de 10 minutos. As vieiras têm poucas calorias e gorduras, são ricas em proteínas, iodo, ácidos gordos ômega 3, magnésio e vitamina B12. Atualidade vieiras European [Imprimir](#)
Pessoas: 4 Tempo de Preparação: 10 minutos Tempo de Confeção: 10 minutos 10 minutos

Nutrition facts: 200 calories 20 grams fat

Rating: 5.0/5

(1 voted)

Ingredientes

- Aprox. 0,9 kg de vieiras selvagens
- Sal marinho
- Pimenta preta moída na hora
- 2 colheres de sopa de azeite virgem extra
- 1 colher de sopa de alho ralado
- 1/4 de chávena de sumo de laranja espremido na hora
- 1 colher de chá de raspa de laranja ralada
- 2 colheres de chá de tomilho fresco picado para guarnecer

Instruções

1. Limpe as vieiras, escorra a água com papel absorvente e tempere ligeiramente com sal e pimenta.
2. Coloque uma frigideira grande em lume médio e deite o azeite.
3. Salteie o alho até ficar translúcido e macio (cerca de 3 minutos).
4. Adicione as vieiras à frigideira e cozinhe até ficarem ligeiramente douradas e cozinhadas, virando uma vez (cerca de 4 minutos de cada lado).
5. Retire as vieiras para um prato, tape para as manter quentes e reserve.
6. Adicione o sumo e a raspa da laranja à frigideira e mexa para dissolver quaisquer pedaços agarrados.
7. Coloque o molho sobre as vieiras e sirva guarnecido com o tomilho.