

QUALIDADE TEM NOME



NETUNO

RECEITAS

QUALIDADE

POLPETONE DE CARNE MOÍDA DE TILÁPIA NETUNO	01
ENROLADINHO DE FILÉ DE TILÁPIA NETUNO	02
TALHARIM ALFREDO COM CAMARÃO NETUNO	03
CREME QUENTE DE CAMARÃO NETUNO	04
FILÉ DE TILÁPIA NETUNO COM CREME DE MILHO	05
RISOTO COM FILÉ DE TILÁPIA NETUNO NA MANTEIGA	06
ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA DE TILÁPIA NETUNO	07
CAMARÃO NETUNO À BAIANA	08
FILÉ DE TILÁPIA NETUNO CROCANTE	09
FILÉ DE TILÁPIA NETUNO À PARMEGIANA	10
ESPAGUETE NEGRO COM CAMARÕES NETUNO	11
FILÉ DE TILÁPIA NETUNO AO MOLHO DE MARACUJÁ	12
CAMARÃO NETUNO INTERNACIONAL	13
FILÉ DE TILÁPIA NETUNO AO MOLHO SHOYU	14
COXINHA COM CARNE MOÍDA DE TILÁPIA NETUNO	15
VATAPÁ DE CAMARÃO NETUNO	16

POLPETONE DE CARNE MOÍDA DE TILÁPIA NETUNO

INGREDIENTES:

- 1 kg ou 2 pacotinhos de carne moída de tilápia Netuno
- 2 ovos batidos e temperados com sal e pimenta do reino
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de farinha de empanação panko
- Óleo de soja em quantidade suficiente para fritar sob imersão
- 1 cebola roxa picada
- 1/2 maço de salsa fresca picada
- 1/2 maço de cebolinha fresca em rodelas
- 300 gramas de molho de tomate
- Queijo mussarela ralado a gosto
- Sal, pimenta do reino e páprica defumada a gosto

MODOS DE PREPARO:

- Coloque a carne moída de tilápia Netuno em um recipiente amplo, tempere com cebola, salsa, cebolinha, sal, pimenta do reino e páprica doce a gosto.
- Misture até todos os ingredientes se envolverem.
- Modele no formato de um hambúrguer, só que mais alto.
- Deixe descansar em geladeira coberto com plástico filme por 30 minutos para firmar a carne.
- Retire da geladeira e empane primeiro na farinha de trigo, depois nos ovos e finalize na farinha panko, cobrindo todo o polpetone.
- Frite no óleo aquecido a 180 graus até ficar dourado, retire e deixe descansar por alguns minutos sobre o papel toalha.
- Disponha os polpetones em uma assadeira, adicione molho de tomate por cima e cubra com queijo mussarela ralado.
- Leve ao forno para finalizar por 5 minutos ou até o queijo derreter.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porções por receita: 9 unidades Porção: 200g (medida caseira)		%V D (*)
Valor energético (kcal)	280,66kcal = 1174kJ	14
Carboidratos (g)	15,32	5
Açúcares totais (g)	0	0
Proteínas (g)	28	56
Gorduras totais (g)	11,7	18
Gorduras saturadas (g)	1,74	8
Gorduras trans (g)	0	**
Fibra alimentar(g)	0,8	3
Sódio(mg)	456	22

% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
**VD não estabelecido.



ENROLADINHO DE FILÉ DE TILÁPIA NETUNO



INGREDIENTES:

- De 3 a 4 filés de tilápia Netuno
- 200 gramas de massa de lasanha cozida
- De 3 a 4 fatias de queijo mussarela
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Queijo parmesão ralado a gosto

PARA O MOLHO DE TOMATES FRESCOS:

- 1 cebola roxa cortada em cubos médios
- 4 tomates cortados em cubos médios
- 1 colher de chá de páprica doce
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Manjeriço fresco a gosto
- Azeite extra virgem

MODOS DE PREPARO:

- Cozinhe a massa de lasanha e reserve fora da água do cozimento.
- Corte o filé de tilápia Netuno em 4 partes.
- Tempere com sal e pimenta do reino.
- Enrole dois pedaços de filé de tilápia na fatia de mussarela e depois enrole na massa de lasanha cozida - fazendo um rolinho recheado.
- Disponha os enroladinhos de filé de tilápia em uma assadeira e reserve.
- Em uma panela adicione um fio de azeite, adicione a cebola e o tomate e em fogo médio deixe cozinhar até começar a pegar no fundo, mexa bem e tempere com sal, pimenta do reino e páprica. Adicione água filtrada até cobrir os ingredientes e misture.
- Adicione o manjeriço fresco sobre o molho e tampe a panela, deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos ou até os tomates começarem a desmanchar.
- Cubra os enroladinhos de filé de tilápia com o molho de tomate fresco e rale parmesão por cima.
- Leve ao forno pré aquecido a 180 graus por 20 minutos.
- Sirva quente e aproveite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porções por receita: 8 unidades		%VD (*)
Porção: 117g (medida caseira)		
Valor energético (kcal)	174 kcal = 728 kJ	8
Carboidratos (g)	16,8	5
Proteínas (g)	13	26
Gorduras totais (g)	6	9
Gorduras saturadas (g)	2,45	12
Gorduras trans (g)	0	**
Fibra alimentar(g)	1,45	5
Sódio(mg)	476	23

% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
**VD não estabelecido.

TALHARIM ALFREDO COM CAMARÃO NETUNO



INGREDIENTES:

- 400 gramas de camarões Netuno
- 400 gramas de talharim cozido (seguir as instruções de cozimento da embalagem)
- 100 gramas de manteiga sem sal
- 300 gramas de creme de leite fresco
- 200 gramas de queijo parmesão ralado
- 1/2 cebola comum picada
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Salsinha fresca picada a gosto e opcional

MODO DE PREPARO:

- Cozinhe o talharim e reserve sem a água do cozimento.
- Em uma panela ampla adicione a manteiga sem sal, quando derreter adicione a cebola picada e refogue até começar a dourar.
- Adicione o creme de leite fresco e misture com o fue em fogo baixo até começar a engrossar - cerca de 2 minutos.
- Adicione o queijo parmesão ralado e misture até derreter.
- Adicione o talharim sobre o molho e envolva a massa ao molho, em seguida adicione os camarões Netuno.
- Tempere com sal, pimenta do reino e salsa fresca, misture até todos os ingredientes se envolverem e deixe cozinhar em fogo baixo por 1 minuto.
- Sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porções por receita: 7		%VD
Porção: 207g (medida caseira)		(*)
Valor energético (kcal)	441,2kcal = 1845kJ	22
Carboidratos (g)	18,9	6
Açúcares totais (g)	0	0
Proteínas (g)	23,4	46
Gorduras totais (g)	30,3	46
Gorduras saturadas (g)	17	85
Gorduras trans (g)	0,7	**
Fibra alimentar(g)	0,7	2
Sódio(mg)	944	47

% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
**VD não estabelecido.

NETUNO

03

CREME QUENTE DE CAMARÃO NETUNO

INGREDIENTES:

- 500g mandioca cozida
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1 un tomate
- 1/2 un cebola pequena picada
- 1/2 un pimentão verde picado
- 1 dente de alho picado
- 1 pacote de camarão Netuno descascado
- 1 colher de sopa de coentro picado
- Sal, páprica e pimenta do reino à gosto

MODOS DE PREPARO:

- Cozinhe a mandioca.
- No liquidificador, bata devagar a mandioca com o leite de coco. Bata bem e reserve.
- Em uma panela, coloque um fio de azeite e refogue a cebola e o alho.
- Adicione o pimentão verde, tomate, os camarões Netuno e misture.
- Acrescente o purê de mandioca, misture. Adicione os temperos e o coentro, misturando bem. Pronto! Sirva em potinhos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porções por receita: 6		%VD
Porção: 196g (medida caseira)		(*)
Valor energético (kcal)	196,3kcal = 821,31kJ	9
Carboidratos (g)	26,63	8
Açúcares totais (g)	0	0
Proteínas (g)	12,8	25
Gorduras totais (g)	4,7	7
Gorduras saturadas (g)	3,4	17
Gorduras trans (g)	0	**
Fibra alimentar(g)	0	0
Sódio(mg)	454,6	22

% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
**VD não estabelecido.

FILE DE TILÁPIA NETUNO COM CREME DE MILHO



INGREDIENTES:

- 2 latas de milho verde
- 1 ½ xícara de leite
- 1 colher de manteiga
- ½ cebola picada
- Sal e pimenta do reino moída a gosto
- 2 filés de tilápia Netuno
- 1 limão

MODO DE PREPARO:

- Abra a lata de milho e retire todo o líquido. Despeje os milhos no liquidificador e acrescente o leite, batendo até a mistura ficar homogênea. Reserve.
- Em uma panela, refogue a cebola com a manteiga até dourar.
- Junte o creme batido, tempere e deixe cozinhar por mais 5 minutos, mexendo bem.
- Para fazer o filé de tilápia Netuno, basta temperá-lo cru com limão, sal e pimenta-do-reino. Aqueça a panela com azeite e asse os dois lados do filé de tilápia Netuno por mais ou menos 2 min cada.
- Está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porções por receita: 4		%VD
Porção: 240g (medida caseira)		(*)
Valor energético (kcal)	214,2kcal = 896,21kJ	10
Carboidratos (g)	29	9
Açúcares totais (g)	0	0
Proteínas (g)	11,3	22
Gorduras totais (g)	6,85	10
Gorduras saturadas (g)	2,7	13
Gorduras trans (g)	0	**
Fibra alimentar(g)	5	20
Sódio(mg)	730	36

% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
**VD não estabelecido.

NETUNO

05

RISOTO COM FILÉ DE TILÁPIA NETUNO NA MANTEIGA:

INGREDIENTES:

- 200g arroz arbóreo
- 2 unidades de filé de tilápia Netuno
- 50g queijo parmesão
- 1 taça de vinho branco seco
- 1/2 cebola
- 2 colheres de manteiga
- Caldo de legumes (cenoura, tomate, cebola e cebolinho)
- Tomate cereja a gosto
- Cebolinho picado
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto
- Alecrim a gosto

MODO DE PREPARO:

- Faça um caldo de legumes (basta cozinhar os legumes com água).
- Em uma panela, refogue a cebola com manteiga, deixe dourar.
- Junte o arroz e misture por 2 minutos.
- Adicione o vinho e o caldo de legumes, mexa bem. Depois acrescente o tomate cereja, cebolinho, sal e pimenta do reino.
- Quando atingir o ponto do risoto, desligue o fogo e adicione o queijo parmesão e a manteiga gelada.
- Em uma frigideira, coloque 1 colher de manteiga, alecrim e o filé de tilápia Netuno. Deixe ele dourar os dois lados por 2 minutinhos cada lado.
- Depois, é só servir o risoto com o filé de tilápia Netuno.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porções por receita: 4		%VD (*)
Porção: 250g (medida caseira)		
Valor energético (kcal)	154,7kcal = 647,26 kJ	7
Carboidratos (g)	17,2	5
Açúcares totais (g)	0	0
Proteínas (g)	9	18
Gorduras totais (g)	2,3	3
Gorduras saturadas (g)	0	0
Gorduras trans (g)	0	**
Fibra alimentar(g)	1,5	6
Sódio(mg)	368,8	18

% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
**VD não estabelecido.

ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA DE TILÁPIA NETUNO

INGREDIENTES:

- 500g de carne moída de filé de tilápia Netuno
- 4 unidades de batatas descascadas e cortadas
- 2 tomates picados
- 1 unidade de cebola bem picadinha
- 1/3 de pimentão verde processado
- 1/3 de pimentão amarelo processado
- 1/3 de pimentão vermelho processado
- 150g de azeitonas verdes fatiadas
- 1 dente de alho espremido
- Cheiro verde
- 1 folha de louro
- Azeite de oliva
- Manteiga
- Sal
- Pimenta do reino
- 200g de queijo mussarela
- Parmesão para gratinar

MODOS DE PREPARO:

- Em uma panela com água e sal, coloque as batatas para cozinhar até ficarem macias. Se desejar, adicione 1 folha de louro. Após cozidas, escorra a água e reserve.
- Em outra panela, coloque manteiga, azeite e leve ao fogo. Adicione a cebola, tempere com sal e adicione os tomates, o alho e os pimentões. Deixe apurar esse refogado por 2 minutos. Adicione a carne moída de filé de tilápia Netuno, tempere com sal e pimenta do reino e mexa para incorporar todos os sabores.
- Adicione as azeitonas fatiadas, o cheiro verde e ajuste sal e pimenta do reino. Processe ou esprema as batatas previamente cozidas e adicione manteiga para dar sabor e cremosidade ao purê.
- Se sua panela puder levar ao forno, utilize a mesma. Se não puder, coloque o peixe em uma travessa.
- Coloque o purê de batatas sobre o peixe e, com delicadeza, distribua o purê. Cubra com fatias de mussarela, cheiro verde, parmesão ralado e pimenta do reino para finalizar.
- Leve ao forno para gratinar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porções por receita: 6		%VD (*)
Porção: 272g (medida caseira)		
Valor energético (kcal)	288kcal = 1204kJ	14
Carboidratos (g)	15,3	5
Açúcares totais (g)	0	0
Proteínas (g)	29,31	58
Gorduras totais (g)	12,8	19
Gorduras saturadas (g)	5,81	29
Gorduras trans (g)	0	**
Fibra alimentar(g)	2,8	11
Sódio(mg)	416,4	20

2.000kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
**VD não estabelecido.

CAMARÃO NETUNO À BAIANA



INGREDIENTES:

- 400g de camarão cinza sem cabeça Netuno
- 6 dentes de alho em lâminas
- 4 colheres de sopa de azeite de dendê
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 limão cravo
- sal
- pimenta do reino
- cheiro verde
- coentro

MODOS DE PREPARO:

- Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e adicione as lâminas de alho.
- Coloque os camarões Netuno e deixe até mudar de cor, virando assim que mudar. Tempere com sal e pimenta do reino.
- Acrescente o azeite de dendê e deixe incorporar todos os sabores.
- Esprema 1 limão cravo, coloque o cheiro verde e decore com folhas de coentro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porções por receita: 4		%VD (*)
Porção: 132g (medida caseira)		
Valor energético (kcal)	231	11
Carboidratos (g)	1	0
Açúcares totais (g)	0	0
Proteínas (g)	17,9	35
Gorduras totais (g)	17	26
Gorduras saturadas (g)	5	25
Gorduras trans (g)	0	**
Fibra alimentar(g)	0	0
Sódio(mg)	665	33

% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
**VD não estabelecido.

FILE DE TILÁPIA NETUNO CROCANTE



INGREDIENTES:

- 3 unidades de filé de tilápia Netuno
- Sumo de 2 limões
- 2 dentes de alho amassados
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 2 xícaras de fubá de milho
- 1 ovo
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODOS DE PREPARO:

- Em uma travessa coloque os filés de tilápia Netuno e tempere com limão, sal, pimenta do reino e alho.
- Deixe marinar por cerca de 20 minutos na geladeira.
- Corte os filés de tilápia Netuno em tiras.
- Em um prato, misture o queijo e o fubá.
- Empane as tiras do filé de tilápia Netuno no ovo e fubá. Empane 2 vezes.
- Leve ao forno por 30 min e pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porções por receita: 12 unidades		%VD (*)
Porção: 55g (medida caseira)		
Valor energético (kcal)	98kcal = 410 kJ	4
Carboidratos (g)	9,1	3
Açúcares totais (g)	0	0
Proteínas (g)	12,5	25
Gorduras totais (g)	6,8	10
Gorduras saturadas (g)	3,9	19
Gorduras trans (g)	0	**
Fibra alimentar(g)	0	0
Sódio(mg)	509,8	25

% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
**VD não estabelecido.

NETUNO

09

FILÉ DE TILÁPIA NETUNO À PARMEGIANA



INGREDIENTES:

- 2 filés de tilápia Netuno
- 1 dente de alho
- 1 sumo de limão
- 40g de farinha amêndoas
- 1 tomate
- 1/2 unid cebola
- 4 fatias de Mussarela
- Macarrão integral
- Orégano
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Tempere o filé de tilápia Netuno com alho, limão e sal.
- Mele o filé de tilápia Netuno na farinha de amêndoas.
- Coloque em uma forma untada com azeite e leve ao forno em 200C por aprox. 10 min.
- Após 10 min, coloque o queijo e deixe derreter no forno desligado.
- Cozinhe o macarrão e em uma panela refogue a cebola picada com o tomate bem picado.
- Monte o prato: coloque o macarrão, o tomate (pode bater no liquidificador para virar um molho), a tilápia e finalize com orégano.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porções por receita: 2		%VD
Porção: 302g (medida caseira)		(*)
Valor energético (kcal)	471kcal = 1970kJ	23
Carboidratos (g)	38,6	12
Açúcares totais (g)	0	0
Proteínas (g)	32	64
Gorduras totais (g)	22,2	34
Gorduras saturadas (g)	5,7	20
Gorduras trans (g)	0	**
Fibra alimentar(g)	8,25	33
Sódio(mg)	338,8	16

% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
**VD não estabelecido.

NETUNO



ESPAGUETE NEGRO COM CAMARÕES NETUNO



INGREDIENTES:

- Espaguete de feijão
- 100g de camarão Netuno
- 1/2 xícara de leite (ou creme de leite)
- 2 colheres de sopa de creme de ricota (ou creme de leite)
- 50g de queijo gorgonzola (ou o queijo que preferir)
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto

MODOS DE PREPARO:

- Em uma panela, coloque água e um fio de azeite e deixe ferver.
- Depois adicione o macarrão e deixe cozinhar (na embalagem do macarrão tem dizendo o tempo de cozimento)
- Enquanto isso, em outra panela, adicione o leite, o creme de ricota e o queijo. Misture e deixe esquentar por 3-4 min.
- Em outra panela, refogue com manteiga/azeite a cebola e o alho, deixe dourar. Depois adicione os camarões Netuno e quando pegar cor, pode retirar.
- Retire o macarrão e escorra.
- Agora é só montar o prato na sequência macarrão, molho, camarões Netuno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porções por receita: 2		%VD (*)
Porção: 304,5g (medida caseira)		
Valor energético (kcal)	589,65kcal = 2466kJ	29
Carboidratos (g)	26,65	8
Açúcares totais (g)	0	0
Proteínas (g)	67,75	135
Gorduras totais (g)	18,6	28
Gorduras saturadas (g)	9,5	47
Gorduras trans (g)	0	**
Fibra alimentar(g)	24,25	97
Sódio(mg)	1288,5	64

% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
**VD não estabelecido.

NETUNO



FILE DE TILÁPIA NETUNO AO MOLHO DE MARACUJÁ



INGREDIENTES:

- 4 filés de tilápia Netuno
- Sal e pimenta a gosto

MOLHO DE MARACUJÁ:

- Sumo de 2 maracujás
- 2 colheres de açúcar
- 1/2 xícara de água
- 1 pitada de sal
- 1 fio de azeite
- 1 colher de chá de amido de milho

MODO DE PREPARO:

- Para o molho de maracujá, peneire o maracujá e tire todo o suco, reservando as sementes.
- Em uma panela, derreta o açúcar. Logo após, coloque o suco, água, sal e o azeite.
- Depois de ferver, coloque o amido de milho.
- Para o filé de tilápia Netuno, tempere com sal e pimenta.
- Depois, asse em uma frigideira com um fio de azeite em fogo médio para o filé de tilápia Netuno cozinhar e assar ao mesmo tempo.
- Monte o prato do seu jeito.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porções por receita: 4		%VD
Porção: 113g (medida caseira)		(*)
Valor energético (kcal)	105,25kcal = 440kJ	5
Carboidratos (g)	5,72	2
Açúcares totais (g)	0	0
Proteínas (g)	12,7	25
Gorduras totais (g)	3,6	5
Gorduras saturadas (g)	0,4	0
Gorduras trans (g)	0	**
Fibra alimentar(g)	0,3	1
Sódio(mg)	433	21

% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
**VD não estabelecido.

NETUNO

12



CAMARÃO NETUNO INTERNACIONAL

INGREDIENTES:

- 400g de camarão Netuno descascado
- 3 xícaras de arroz cozido
- 400g de creme de ricota
- 1 unid de cebola picada
- 2 unid de alho amassado
- 1 xícara de ervilha
- 200g de queijo mussarela
- 1 unid de batata doce
- Sal, pimenta do reino e curry a gosto

MODU DE PREPARO:

- Refogue a cebola e o alho com o azeite.
- Acrescente o camarão Netuno descascado e mexa por 1 minuto.
- Depois acrescente o creme de ricota, metade da mussarela, ervilha e por último o arroz.
- Transfira para um refratário, finalize com o restante da mussarela e leve ao forno até que o queijo derreta ou gratine.
- Prepare a batata palha, rale a batata doce, tempere e leve ao forno até ficar crocante.
- Depois é só juntar tudo e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porções por receita: 6		%VD
Porção: 320g (medida caseira)		(*)
Valor energético (kcal)	492kcal = 2058 kJ	24
Carboidratos (g)	40,3	13
Açúcares totais (g)	0	0
Proteínas (g)	33	66
Gorduras totais (g)	22,3	34
Gorduras saturadas (g)	9,8	49
Gorduras trans (g)	0	**
Fibra alimentar(g)	4	16
Sódio(mg)	862	43

% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
**VD não estabelecido.

NETUNO





FILE DE TILÁPIA NETUNO AO MOLHO SHOYU

INGREDIENTES:

- 2 filés de tilápia Netuno
- 1 tomate em rodela
- 1 cebola
- 6 colheres de sopa de shoyu
- 1/2 limão
- Sal, orégano e alecrim a gosto

MODOS DE PREPARO:

- Em uma frigideira, coloque os filés de tilápia Netuno com o sumo do limão, água, sal, orégano e shoyu.
- Em cima dos filés de tilápia Netuno, coloque as rodela de tomate e as rodela de cebolas. Tampe e deixe cozinhar.
- Depois de 2 minutos, abra e vire os filés de tilápia Netuno com cuidado. Tampe novamente e deixe cozinhar por mais 2 minutos.
- Retire-os da frigideira com cuidado, finalize com alecrim e sirva com arroz integral.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porções por receita: 2		%VD
Porção: 208g (medida caseira)		(*)
Valor energético (kcal)	118	6
Carboidratos (g)	20,8	6
Açúcares totais (g)	0	0
Proteínas (g)	15,1	30
Gorduras totais (g)	1,5	2
Gorduras saturadas (g)	0	0
Gorduras trans (g)	0	**
Fibra alimentar(g)	3,15	12
Sódio(mg)	2395	119

% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
**VD não estabelecido.

NETUNO

14



COXINHA COM CARNE MOÍDA DE TILÁPIA NETUNO

INGREDIENTES:

- 600g batata inglesa
- 1 pacote de carne moída de tilápia Netuno
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Sal e pimenta do reino à gosto
- Farinha de amêndoas e curry

MODO DE PREPARO:

- Cozinhe a batata e deixe esfriar;
- Refogue a cebola e o alho e adicione em seguida a carne moída de tilápia Netuno;
- Em um bowl, amasse as batatas.
- Pegue a massa, abra, coloque o recheio, faça o formato da coxinha e empane na farinha de amêndoas.
- Leve ao forno por 15 min ou até dourar. Depois é só se servir!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porções por receita: 5		%VD
Porção: 200g (medida caseira)		(*)
Valor energético (kcal)	176,2kcal = 737,22 kJ	8
Carboidratos (g)	22,1	7
Açúcares totais (g)	0	0
Proteínas (g)	16,7	33
Gorduras totais (g)	2,9	4
Gorduras saturadas (g)	0	0
Gorduras trans (g)	0	**
Fibra alimentar(g)	2,3	9
Sódio(mg)	383,9	19

% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
**VD não estabelecido.

NETUNO

15

VATAPÁ DE CAMARÃO NETUNO

INGREDIENTES:

- 2 sacos de camarão descascado Netuno
- 150g castanha de caju
- 200g de amendoim torrado
- 200g de farinha de mandioca
- 1 cebola grande
- 1 1/2 litros de leite de coco
- 1 colher de gengibre ralado
- 150ml de azeite de dendê

MODO DE PREPARO:

- Passe no liquidificador a cebola, castanha, amendoim, gengibre e metade do leite de coco.
- Em uma panela com o fogo desligado, coloque a farinha de mandioca nessa mistura, o restante do leite de coco e metade do azeite de dendê.
- Leve ao fogo médio por mais ou menos 30 minutos, mexendo até engrossar. Quando isso acontecer, refogue o camarão descascado e cozido da Netuno no restante do azeite de dendê e depois misture com a massa.
- Misture por mais 5 minutos e está perfeito para servir!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porções por receita: 12		%VD(
Porção: 243g (medida caseira)		*)
Valor energético (kcal)	625,3kcal = 2616kJ	31
Carboidratos (g)	24,12	8
Açúcares totais (g)	0	0
Proteínas (g)	20,2	40
Gorduras totais (g)	50,5	77
Gorduras saturadas (g)	27,75	138
Gorduras trans (g)	0	**
Fibra alimentar(g)	2,9	11
Sódio(mg)	363,7	18

% Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
**VD não estabelecido.

NETUNO

16

NETUNO

**FIQUE POR DENTRO DE
TODAS AS NOVIDADES**

@netunopescados    

Netuno Pescados Oficial 

www.netunopescados.com.br

