

DELICIOSO FILÉ DE TILÁPIA LIGHT

INGREDIENTES

1 kg de filé de tilápia
1 cebola cortada em rodela ou tiras
2 tomates cortados em rodela ou tiras
1 pimentão verde cortado em rodela ou tiras
1/2 maço de coentro picado
azeite extra virgem a gosto
4 dentes de alho amassados
sal
pimenta-do-reino, corante e cominho a gosto
1 limão
papel alumínio para embalar

MODO DE PREPARO

Lave os filés de tilápia com água e limão, depois deixe escorrer.

Após escorrida a água que sai dos filés, tempere-os com o alho amassado, o sal, e os condimentos (pimenta-do-reino, corante e cominho).

Deixe descansar por 15 minutos para que o tempero penetre em todo filé.

Coloque o filé de tilápia no papel alumínio e faça camadas com a cebola, tomate, pimentão e o coentro. Em seguida, regue com azeite extra virgem e embrulhe o filé no papel alumínio até que forme um pacotinho, (lembre-se de embrulhá-lo bem para que não abra enquanto assa, e assim, azeite não escorra).

Feito todos os embrulhos com os filés de tilápia, leve-os ao forno por aproximadamente 30 minutos.

Passado esse tempo, basta servir e degustar essa delícia leve e light.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33884-delicioso-file-de-tilapia-light.html>