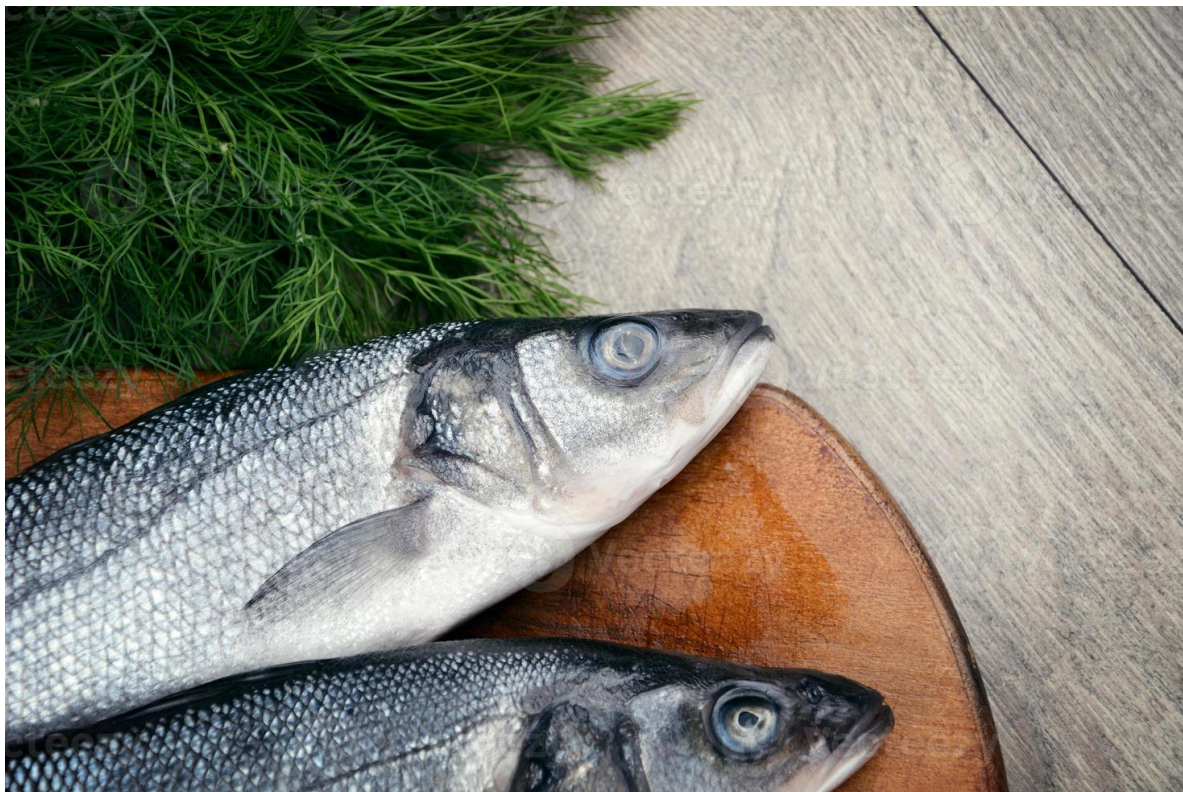


Robalo Ensopado



Ingredientes:

- 4 postas de robalo
- 1 cebola pequena picada
- 1 tomate picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 limão
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de salsinha picada
- Sal a gosto



Modo de preparo:

Refogar a cebola no óleo. Acrescente o tomate e o pimentão. Depois tem que acrescentar as postas já temperadas com o limão e o sal. Deixar cozinhar por aproximadamente 15 minutos e finalize colocando a salsinha.

Recomendo e se fizerem, conte aqui o que acharam!!!

Fonte: **Paula Hertel Nutricionista**

O que fazer com a espinha de peixe?

É um apuro danado: não bastasse a aflição, não sabemos é para cuspir tudo, engolir com água ou retirar da boca com o garfo... Socorro!