



## Camarões em Papillotes



### Ingredientes

- 800 g Camarão Moçambique Médio 48/64 Pescanova
- 4 alhos franceses
- 1 ramo pequeno de hortelã
- 2 limas
- 5cl azeite
- sal e pimenta moída na altura



Dificuldade  
Média



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
5 ou +  
Pessoas

### Valores nutricionais por dose

| Energia  | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 177 Kcal | 6 g                 | 18 g      | 9 g     |

### Preparação

1. Descongele o camarão e descasque. Pré-aqueça o forno a 210º (term.7).
2. Descasque o alho francês, ficando só com a parte mais tenra. Lave e corte em rodela finas. Lave as folhas de hortelã e retire os talos. Esprema as limas e reserve o sumo.
3. Corte 4 quadrados grandes de papel alumínio. Deite um pouco de azeite. Reparta as rodela de alho francês de maneira a fazer uma cama e distribua os camarões pelos quadrados. Distribua as folhas de hortelã, deite o sumo da lima e tempere com sal e pimenta.
4. Adicione um pouco mais de azeite. Feche os papilotes e leve ao forno a cozer 5 min.

## Produtos Associados



**Camarão  
Moçambique  
Médio 48/64**

800 g



**Camarão  
Moçambique  
Grande 32/48**

800 g



**Camarão  
Moçambique  
22/34**

400 g