

## **Assado ao suco de limão**

### **Ingredientes:**

- 1 peça de coxão duro (1,5 kg) sem gordura
- 1 pimenta vermelha sem sementes (opcional)
- 8 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 1 xícara (chá) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 xícara (chá) de caldo de carne para regar a carne, se necessário

### **Modo de preparo:**

Limpe e lave bem o coxão duro. Fure-o com uma faca de ponta e coloque-o em um recipiente fundo.

Bata no liquidificador a pimenta, o alho, o louro, o suco de limão e o sal.

Espalhe esse tempero por toda a carne, cubra e leve à geladeira por 12 horas.

Vire a peça de carne de vez em quando para que o tempero penetre por igual.

Após esse tempo, coloque a carne em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido (180°C) virando-a na metade do cozimento pra que doure dos dois lados.

Regue-a de vez em quando com o molho da assadeira. Se secar demais, regue-a com o caldo de carne quente.

Rendimento : 10 porções

Calorias por porção : 339 por porção

Proteínas por porção : 48 g por porção

Carboidratos por porção : 3 g por porção

Gorduras por porção : 14 g por porção

Congelamento: 3 meses

Descongelamento: em forno convencional

*Fonte: ANAD*