



## DOURADINHOS DA NUTRI

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 medalhão de pescada [90g]
- 30g de corn flakes 0% ou sementes de sésamo ou pão ralado
- 1 dente de alho cru [3 g]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- Sumo de limão ou laranja
- Sal, pimenta q.b.

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Marinar o peixe com o sumo de limão, sal e pimenta ou outras especiarias a gosto.
- 2º Triture a opção para panar com especiarias a gosto.
- 3º Bata o ovo e reserve.
- 4º Corte a pescada em tiras e passe pelo ovo e pela mistura para panar.
- 5º Leve ao forno durante 15 a 20 min a 190°C.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [307 g]	% DR
ENERGIA	100 kcal	307 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	25 g	50 %
H. CARBONO	9 g	27 g	10 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	4 %
GORDURA	3 g	9 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	4 %
SÓDIO	218 mg	6499 mg	271 %