

MEDALHÕES DE PESCADA PANADOS COM OVO

2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de medalhões de pescada
- 1 colher de sopa cheia de linhaça moída ou 1 colher de sopa cheia de levedura nutricional [flocos] [5 g]
- 1 unidade de ovo cru
- Aproximadamente 200 gramas de feijão verde fresco cozido
- 2 colheres de sobremesa de azeite

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar a meio os medalhões de pescada e temperar com sal, pimenta-preta, alho em pó e sumo de limão
- 2º Passar as metades levemente pela linhaça moída ou pela levedura e, de seguida, pelo ovo
- 3º Colocar sobre papel vegetal no forno, cerca de 25 a 30 minutos (não é necessário virar)
- 4º Servir com o feijão verde previamente cozido e temperado com o azeite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [232 g]	% DR
ENERGIA	81 kcal	189 kcal	9 %
PROTEÍNA	9 g	21 g	42 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	4 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	62 mg	143 mg	6 %