



FILÉ DE PEIXE NO FUBÁ

Jantar

 35 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 filés de peixe (pescada branca, Saint Peter, merluza, linguado ou robalo)
- 3 colheres de sopa de fubá
- Sumo de meio limão
- 2 colheres de chá de azeite de oliva extra virgem
- 1 dente de alho picado
- Sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere os filés com limão, sal e alho. Deixe marinando por, no mínimo, meia hora.
- 2º Passe os filés temperados no fubá.
- 3º Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque o azeite.
- 4º Doure os filés dos dois lados. Se os filés estiverem muito altos, depois que fizer a casquinha de um lado, vire o filé e tampe a frigideira para que o peixe cozinhe por dentro e não queime a casquinha de fubá.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [165 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 122 kcal | 202 kcal | 10 % |
| CARBOIDRATOS | 3 g | 5 g | 2 % |
| PROTEÍNA | 14 g | 23 g | 31 % |
| GORDURA | 6 g | 9 g | 17 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 6 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 0 g | 1 % |
| SÓDIO | 109 mg | 180 mg | 7 % |