

CROSTA DE AMARANTO E GERGELIM

Pode ser usada em postas de peixe, filé de frango ou carne bovina

 2 porções

INGREDIENTES

- 3 cols (sopa) de amaranto em Flocos (45 g) ou 45 gramas de quinoa
- 1 colher de sopa de castanha-de-cajú, torrada, sem sal (9 g)
- 1 colher de sopa de gergelim semente (10 g)
- 1 colher de chá de condimento, pimenta, vermelha ou caiena (2 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique as castanhas de cajú e misture os demais ingredientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (41 g)	% DDR
ENERGIA	455 kcal	185 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	31 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	9 g	4 g	5 %
GORDURA	34 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	8 %
SÓDIO	4 mg	2 mg	0 %