

FILETES DE PESCADA NO FORNO

Alternativa saudável para quem adora filetes de pescada!

INGREDIENTES

- 1 unidade de filetes de pescada (90 g)
- Sumo de 1/2 limão
- 1 colher de chá de pimenta moída (3 g)
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
- 1 colher de chá de farinha de trigo integral (6 g)
- 1 colher de chá rasa de pão ralado (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Temperar os filetes com alho, pimenta e sumo de limão
- 2º Passar os filetes pela farinha integral
- 3º Adicionar o azeite num tabuleiro e colocar os filetes
- 4º Polvilhar os filetes com o pão ralado
- 5º Levar ao forno a uma temperatura de 180º durante 20 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	97 kcal	5 %
PROTEÍNA	10 g	21 %
H. CARBONO	6 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	10 mg	0 %