



DOURADINHOS DA NUTRI

1 porção

INGREDIENTS

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

COOKING METHOD

- 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.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (307 g)	% DRI
ENERGY	100 kcal	307 kcal	15 %
PROTEIN	8 g	25 g	50 %
CARBOHYDRATE	9 g	27 g	10 %
SUGARS	1 g	4 g	4 %
FAT	3 g	9 g	12 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	2 g	11 %
FIBER	0 g	1 g	4 %
SODIUM	2118 mg	6499 mg	271 %