

**FILETES DE SARDINHA** 4 porções**INGREDIENTES**

- 400 gramas de sardinha crua
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 1 unidade ou 35 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 25 gramas de sementes de linhaça cruas moídas
- 50 gramas de farinha de trigo integral
- Sal e pimenta qb

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pedir ao seu peixeiro que amanche as sardinhas, fazendo filetes. Temperar a gosto.
- 2º Colocar duas taças – uma com o ovo batido e outra com a farinha de linhaça e a farinha integral.
- 3º Passar as sardinhas pelas duas taças, primeiro pelo ovo e depois pela farinha.
- 4º Levar a forno pré-aquecido a 180°C, em tabuleiro forrado com folha de papel vegetal, até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (146 g)	% DR
ENERGIA	222 kcal	323 kcal	16 %
PROTEÍNA	17 g	24 g	49 %
H. CARBONO	6 g	9 g	4 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	14 g	21 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	416 mg	607 mg	25 %