



CROQUETES DE PESCADA

 10 porções

INGREDIENTES

- 1 iogurte natural ou grego ligeiro não açucarado [125g]
- 1 colher de chá, grosso de sal [8 g]
- 1 chávena de corn flakes não açucarados
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 1 colher de chá de pimenta moída [3 g]
- 1 colher de sopa de coentros [10g]
- 1 unidade de limão [93 g]
- 250 gramas de filetes ou lombos de pescada

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré aquecer o forno a 200°C.
- 2º Colocar a pescada numa taça, bem como os restantes ingredientes para a marinada (iogurte, oregãos ou salsa e sal).
- 3º Deixar marinar pelo menos 30 min, idealmente no dia anterior.
- 4º Triturar grosseiramente os corn flakes.
- 5º Colocar os cereais numa taça, o azeite, a pimenta, o sal e misturar bem.
- 6º Reservar um pouco da marinada e triturar a restante juntamente com o peixe. Se necessário, adicionar a restante marinada. "Panar" na mistura de corn flakes.
- 7º Levar ao forno, 10 a 15 minutos.
- 8º Servir regados com sumo de limão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (56 g)	% DR
ENERGIA	126 kcal	70 kcal	4 %
PROTEÍNA	12 g	7 g	14 %
H. CARBONO	14 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	1663 mg	924 mg	38 %