



FILETES NO FORNO COM MOLHO DE ABACATE

Filetes de PEixe Branco em 15 Minutos revestidos com uma generosa mistura de especiarias que transformam este humilde corte de peixe num prato 5 estrelas!

5 horas
15 horas
4 porções

INGREDIENTES

- 4 Filetes de Tilápia (800 g) ou outro peixe branco
- 1 colher de chá de alho em pó (3 g)
- 1/2 colher de chá de cominhos (1 g)
- 1 e 1/2 colher de chá de paprika (5 g)
- 1 colher de chá de pimenta moída (3 g)
- 1 colher de chá de Óregãos Secos
- Rodelas e Sumo de limão
- 1 colher de chá, grosso de sal (8 g)
- Coentros a gosto
- 1 unidade de abacate (311 g)
- 1 unidade, tipo alongado/xuxa de tomate cru (101 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-Aqueça o forno a 180°C [pode ser feito na airfryer também] Numa tigela média, preparar a mistura de especiarias [alho em pó, cominhos em pó, Paprika, pimenta, orégãos e sal].
- 2º Temperar os filetes com uma generosa pitada de especiarias.
- 3º Colocar os filetes numa assadeira e regar com sumo de 1/2 limão. Levar ao forno até que os filetes fiquem cozinhados e crocantes.
- 4º Preparar o molho misturando o abacate e o tomate cortados em cubos, com 2 colheres de sopa de coentros picados, o sumo de 1/4 limão, 1/2 colher de chá de pimenta moída e Sal a gosto.
- 5º Servir a tilápia ainda quente regada com o molho de abacate por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (292 g)	% DR
ENERGIA	94 kcal	274 kcal	14 %
PROTEÍNA	14 g	42 g	83 %
H. CARBONO	1 g	4 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	4 %
GORDURA	3 g	9 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	315 mg	918 mg	38 %