Ana Filipa Reis
Nutricionista · 4087N

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 180ºC (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 Sirvir 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 %