



PARMEGIANA (FRANGO, CARNE OU PEIXE)

Pode utilizar tanto para peixe, frango ou carne bovina

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 filé de maminha bovina crua (100 g) **ou** 100 gramas de filé de frango cru **ou** 1 filete de peixe, tilápia, crua (116 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta, branca ou do reino (0 g)
- 1/2 unidade grande de ovo, galinha, clara, crua, fresco (17 g)
- 2 colheres de sopa rasas de farinha de aveia (16 g)
- 2 colheres de sopa de molho de tomate (40 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 fatia média de queijo mozzarella (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Tempere o bife da carne escolhida com Pimenta e Sal (pode adicionar alho se quiser);
- 2º 2. Passa na Clara de ovo, no Farelo de Aveia e leva na frigideira fogo baixo.
- 3º 3. Coloque o Molho de Tomate + a fatia de Queijo por cima e aqueça na frigideira novamente (para derreter o queijo).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (199 g)	% DDR
ENERGIA	148 kcal	294 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	7 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	17 g	35 g	46 %
GORDURA	5 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	285 mg	567 mg	24 %