





FILETES DE PESCADA, ABACATE E QUINOA POPS

 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de filetes de pescada [90 g]
- 75 gramas de abacate
- 1 colher de chá de mel [8 g]
- 2 unidades de rabanete cru [28 g]
- 50 gramas quinoa pops
- 1 colher de sobremesa de azeite [4 g]
- 5 gramas de manjeriço fresco

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Aquecer o azeite.
- 2º Grelhar o(s) filetes de pescada.
- 3º No prato, adicionar o mel no abacate para a seguir incluir o filete de pescada.
- 4º Adicionar a quinoa pops.
- 5º Lavar os rabanetes em água corrente, tirar as pontas e adicionar no prato.
- 6º Incluir manjeriço ou outra erva aromática à escolha! Bom apetite!
- 7º Assistir vídeo no Instagram: @carolineleandronutricionista
- 8º Estimativa de gasto energético: 45 minutos a correr 9,7 km/h
- 9º  <Esta informação não substitui e não dispensa a consulta com a nutricionista >

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [250 g]	% DR
ENERGIA	161 kcal	401 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	17 g	34 %
H. CARBONO	21 g	54 g	21 %
AÇÚCARES	11 g	28 g	31 %
GORDURA	5 g	13 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	26 %
SÓDIO	118 mg	295 mg	12 %