



**FILETES DE PESCADA, ABACATE E QUINOA POPS** 20 minutes 1 porção**INGREDIENTS**

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

COOKING METHOD

- 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 manjeriçao 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 >

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (250 g)	% DRI
ENERGY	161 kcal	401 kcal	20 %
PROTEIN	7 g	17 g	34 %
CARBOHYDRATE	21 g	54 g	21 %
SUGARS	11 g	28 g	31 %
FAT	5 g	13 g	18 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	2 g	12 %
FIBER	3 g	7 g	26 %
SODIUM	118 mg	295 mg	12 %