



LOMBINHOS DE SALMÃO COM CROSTA DE CORN FLAKES E ARROZ DE COUVE FLOR

 20 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 4 doses de lombos de salmão [500 g]
- 10 ramos de couve-flor crua [460 g]
- 1 porção de corn flakes sem açúcar [30 g]
- 1 colher de sobremesa de mostarda [10g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- sumo de 1/2 limão
- alho em pó, sal e pimenta q.b

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça mistura os corn flakes com a mostarda, tempera com alho em pó, sal, pimenta e 1 colher de café de azeite, esmaga os corn flakes até obter uma mistura húmida.
- 2º Tempera os lombos de salmão com sal, pimenta e sumo de limão e em seguida coloca a mistura dos corn flakes por cima pressionando levemente para aderir ao peixe.
- 3º Leva os lombos à air fryer por 15 minutos a 180º até ficarem cozinhados. [ou ao forno pré aquecido]
- 4º Com o auxílio de um ralador, rala a couve flor e em seguida salteia-a em 1 colher de sobremesa de azeite, tempera com alho, sal e pimenta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [208 g]	% DR
ENERGIA	140 kcal	291 kcal	15 %
PROTEÍNA	13 g	27 g	55 %
H. CARBONO	4 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	8 g	16 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	444 mg	926 mg	39 %