



NUGGETS DE PEIXE FUNCIONAL

 3 porções

INGREDIENTES

- 140 gramas de peixe cru branco
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 8 colheres de sopa rasas de farinha de mandioca torrada [96 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 colher de chá de chia [8 g]
- 1 colher de chá de condimento, açafrão-da-india, moído [3 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o peixe em cubos.
- 2º Misture todos os condimentos na farinha de mandioca torrada. Essas são sugestões de temperos, o paciente poderá substituir ou excluir caso não lhe agrade algum deles.
- 3º Passe um pouco de azeite no peixe.
- 4º Aperte os cubos de peixe na farinha temperada preparada na etapa 2. Não há necessidade de ovo, a farinha grudará nos cubos de peixe.
- 5º Distribua numa forma forrada com tapete de silicone. Lembre-se de que temos evitar o contato do alimento com alumínio ou ainda teflon.
- 6º Regue um pouco de azeite por cima e asse por 20 min em forno pré-aquecido em 200°C. Retire quando estiver douradinho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [91 g]	% DDR
ENERGIA	263 kcal	239 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	34 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	14 g	12 g	16 %
GORDURA	8 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	913 mg	829 mg	35 %