

MEDALHÕES DE PESCADA PANADOS COM OVO

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de medalhões de pescada
- 1 colher de sopa cheia de linhaça moída ou 1 colher de sopa cheia de levedura nutricional [flocos] [5 g]
- 1 unidade de ovo cru
- Aproximadamente 200 gramas de feijão verde fresco cozido
- 2 colheres de sobremesa de azeite

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar a meio os medalhões de pescada e temperar com sal, pimenta-preta, alho em pó e sumo de limão
- 2º Passar as metades levemente pela linhaça moída ou pela levedura e, de seguida, pelo ovo
- 3º Colocar sobre papel vegetal no forno, cerca de 25 a 30 minutos (não é necessário virar)
- 4º Servir com o feijão verde previamente cozido e temperado com o azeite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [232 g] | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 81 kcal | 189 kcal | 9 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 21 g | 42 % |
| H. CARBONO | 2 g | 4 g | 2 % |
| AÇÚCARES | 1 g | 3 g | 3 % |
| GORDURA | 4 g | 10 g | 14 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 9 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 3 g | 13 % |
| SÓDIO | 62 mg | 143 mg | 6 % |