



SALMÃO AO FORNO COM CROSTA DE LINHAÇA, LIMÃO E ERVAS

Esta é uma receita prática, saudável e deliciosa, que combina ingredientes ricos nutricionalmente e em sabor. Dica: sirva com fatias de limão e salada de folhas.

 40 minutos 40 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 2 filés de salmão fresco (200 g)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de pimenta do reino (2 g)
- Suco de 1/2 limão (6 ml)
- 3 colheres de sopa de semente de linhaça (30 g)
- 30 gramas de farelo de aveia ou 30 gramas de pão integral ralado
- 5 folhas de manjeriço fresco (3 g)
- 1 colher de chá de orégano desidratado (2 g)
- 1 colher de chá de alecrim desidratado (1 g)
- 1/2 dente de alho esmagado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 ml)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere o salmão com sal, pimenta do reino e limão, e em uma frigideira antiaderente, grelhe o filé de todos os lados até dourar. Reserve.
- 2º Em um processador de alimentos, junte as ervas, a linhaça e o azeite, e bata até formar uma pasta. Misture com o farelo de pão ou de aveia. Reserve.
- 3º Arrume o salmão sobre uma assadeira antiaderente com a carne virada para cima e a pele para baixo. Espalhe a crosta por cima dos filés.
- 4º Asse em forno médio-alto por 8 a 10 minutos, ou até a crosta estar sequinha e dourada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (142 g)	% DDR
ENERGIA	232 kcal	330 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	13 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	17 g	24 g	31 %
GORDURA	14 g	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	7 g	29 %
SÓDIO	136 mg	193 mg	8 %