



FILÉ DE PEIXE EM CROSTA

Acompanhe com Risoto de Palmito Pupunha

 45 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de file de Peixe
- 100 gramas de caldo de Peixe e/ou Crustáceos [Fundo de Peixe e /ou Crustáceos]
- 125 gramas de farinha de rosca ou 125 gramas de farinha Panko
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [32 g]
- 2 gramas de pimenta em pó
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem a farinha com a pimenta em pó. Junte o azeite aos poucos - quanto baste até obter uma consistência pastosa. Reserve.
- 2º Tempere o peixe com sal e pimenta-do-reino moída na hora. Coloque numa vasilha refratária. Espalhe a crosta na parte de cima do peixe. Despeje o caldo em volta, Cubra com papel alumínio. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 20 minutos. Retire o papel alumínio e deixe assar até que a crosta esteja crocante.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [330 g]	% DDR
ENERGIA	194 kcal	640 kcal	32 %
CARBOIDRATOS	13 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	13 g	44 g	58 %
GORDURA	10 g	33 g	60 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	196 mg	648 mg	27 %