



FILÉ DE PEIXE NO FUBÁ

Jantar

 35 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 filés de peixe (pescada branca, Saint Peter, merluza, linguado ou robalo)
- 3 colheres de sopa de fubá
- Sumo de meio limão
- 2 colheres de chá de azeite de oliva extra virgem
- 1 dente de alho picado
- Sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere os filés com limão, sal e alho. Deixe marinando por, no mínimo, meia hora.
- 2º Passe os filés temperados no fubá.
- 3º Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque o azeite.
- 4º Doure os filés dos dois lados. Se os filés estiverem muito altos, depois que fizer a casquinha de um lado, vire o filé e tampe a frigideira para que o peixe cozinhe por dentro e não queime a casquinha de fubá.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (165 g)	% DDR
ENERGIA	122 kcal	202 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	3 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	14 g	23 g	31 %
GORDURA	6 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	109 mg	180 mg	7 %