

TILÁPIA NA AVEIA

 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 filete de peixe, tilápia, crua [116 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cru [45 g]
- 5 gramas de sal dietético
- 1 colher de chá, inteiro de condimento, pimenta do reino [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pegue o filé de tilápia e tempere [dê preferência aos temperos naturais e abuse deles];
- 2º Com o ovo, bata ele, e coloque a tilápia, molhe ela inteira no ovo;
- 3º Após, adicione a aveia de flocos, em todas as partes da tilápia.
- 4º Coloque no forno ou na airfryer por aproximadamente 30 minutos ou até ficar dourada. Na metade do tempo, vire o peixe para tostar dos dois lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (194 g)	% DDR
ENERGIA	149 kcal	289 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	11 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	17 g	33 g	44 %
GORDURA	4 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	645 mg	1252 mg	52 %