

Crosta de amaranto e Gergelim

Pode ser usada em postas de peixe, filé de frango ou carne bovina

2 porções

Ingredientes

ou

3 cols [sopa] de amaranto em Flocos (45 g)

ou

45 gramas de quinoa

ou

1 colher de sopa de castanha-de-cajú, torrada, sem sal (9 g)

ou

1 colher de sopa de gergelim semente (10 g)

ou

1 colher de chá de condimento, pimenta, vermelha ou caiena (2 g)

ou

2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)

Método de preparo

1

Pique as castanhas de cajú e misture os demais ingredientes.