

Receitas em vídeo | Entradas

Nuggets de Peru com Cereais

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

130 g de Cereais FITNESS
sumo de limão q.b.
2 ovos batidos
farinha q.b.
azeite q.b.
600 g de bifes de peru

Informação nutricional

Energia	304,6 kcal	15%*
Proteínas	30,9 g	62%*
Lípidos	5,1 g	7%*
Hidratos de Carbono	31,2 g	12%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Pré-aquece o forno a 180ºC. Forra um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal.
2. Tritura grosseiramente os cereais e mistura com sal e tomilho.
3. Coloca em pratos diferentes a farinha, o ovo batido e os cereais.
4. Tempera os bifes com sumo de limão e depois passa cada pedaço de carne pela farinha, pelo ovo e por fim pelos cereais.
5. Dispõe os nuggets no tabuleiro e leva ao forno a 180ºC durante 20 minutos ou até dourar.