

[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 180°C. 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 Tempora 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 180°C durante 20 minutos ou até dourar.