

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Peixe Nevado

25 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

500 g de filés de pescada
200 g de queijo fresco 20%
3 0 claras de ovo
2 c. de sopa de queijo parmesão ralado
0 sumo de 1 limão
0 sal q.b.
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha
1 0 iogurte LONGA VIDA Natural

Informação nutricional

Energia	233,8 kcal	12%*
Proteínas	33,3 g	67%*
Lípidos	8,8 g	13%*
Hidratos de Carbono	5,4 g	2%*

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

Preparação

1. Disponha lado a lado os filetes de pescada num tabuleiro, e regue-os com o sumo de limão.
2. Junte o iogurte LONGA VIDA, o queijo fresco, o cubo de Galinha MAGGI, e reduza a puré com a varinha mágica.
3. Bata as claras em castelo com uma pitada de sal, acrescente o puré e mexa delicadamente.
4. Coloque por cima do peixe e polvilhe com queijo parmesão. Leve a forno médio (180º) 30 minutos, ou até dourar.
5. Sirva imediatamente para que o soufflé não baixe.