



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 (180°) 30 minutos, ou até dourar.
- 5 Sirva imediatamente para que o soufflé não baixe.