



Pratos Principais Peixe e Marisco

Linguado Crocante, sem Glúten

🕒 20 min.

🔧 Fácil

📊 Moderado

🍴 4 doses

Ingredientes

- 125 ml de leite
- 1 O ovo batido
- 250 g Corn Flakes Sem Glúten NESTLÉ® triturados
- 125 g de queijo parmesão ralado
- 450 g de filetes de linguado ou bacalhau
- 2 c. de sopa de manteiga
- 0 rodela de limão ou lima q.b.
- 0 tomilho ou salsa fresca, se desejar q.b.

Informação nutricional

Energia	531,7 kcal	27%*
Proteínas	41,2 g	82%*
Lípidos	16,1 g	23%*
Hidratos de Carbono	54,0 g	21%*

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

Preparação

- 1 Num prato, misture o leite e o ovo. Noutro prato, misture os Corn Flakes triturados e o queijo. Mergulhe os filetes na mistura do leite; cubra com a outra mistura.
- 2 Numa frigideira antiaderente derreta a manteiga em lume médio. Junte os filetes. Deixe cozinhar durante 10 a 15 minutos, virando uma vez, até as lascas do peixe se soltarem facilmente com um garfo.
- 3 Sirva com rodela de limão. Enfeite com tomilho. Pretende cozinhar sem glúten? Leia sempre os rótulos para se certificar de que todos os ingredientes da receita não contêm glúten. Os produtos e os princípios dos ingredientes podem mudar.