

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Linguado Crocante, sem Glúten

20 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

125 ml de leite

1 0 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 rodelas 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 rodelas 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.