

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Panados de Salmão no Forno com Corn Flakes

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

500 g de filetes de salmão
sumo de 1 limão
2 ovos
2 chávenas de NESTLÉ GO Free Corn Flakes
3/4 chávena de farinha
coentros picados q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	533,2 kcal	27%*
Proteínas	26,8 g	54%*
Lípidos	29,8 g	43%*
Hidratos de Carbono	38,6 g	15%*

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

Preparação

1. Pré aqueça o forno a 180ºC e forre um tabuleiro com papel vegetal.
2. Tempere os filetes com sumo de limão, pimenta e sal e corte os mesmos em pedaços mais pequenos.
3. Triture muito grosseiramente os Cork Flakes da Nestlé e adicione os coentros picados. Misture bem.
4. Num prato bata os ovos e reserve. Noutro recipiente coloque a farinha.
5. Assim, passe os pedaços de salmão por farinha, depois por ovo e finalize com os Corn Flakes. Repita o processo até terminar o salmão.
6. Leve ao forno a cozer cerca de 15 a 20 minutos.