



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 180°C 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 Corn 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.