



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.