



Pratos Principais

Peixe e Marisco

## Lombos de Peixe no Forno com Crosta de Cereais, Ervas e Parmesão

🕒 18 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

### Ingredientes

2 chávenas de Cereais FITNESS  
2 dentes de alho  
5 c. de sopa de queijo parmesão ralado  
1 c. de sopa de salsa  
2 c. de sopa de cebolinho  
1 c. de sopa de coentros  
2 c. de sopa de azeite  
1 c. de sopa de sumo de limão  
raspa de 1 limão  
4 filetes de peixe branco  
azeite q.b.  
4 tomates de rama  
2 cebolas vermelhas  
250 g de Puré de Batata MAGGI  
leite q.b.  
noz-moscada q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	657,8 kcal	33%*
<b>Proteínas</b>	40,0 g	80%*
<b>Lípidos</b>	16,9 g	24%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	83,2 g	32%*

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

### Preparação

1 Em primeiro lugar faça a crosta. Coloque num processador de comida, robot ou picadora, todos os ingredientes e pique até obter uma farinha grossa.

2

Tempere os filetes com sal e pimenta e disponha-os num prato de forno. Coloque em redor os tomates cortados ao meio e as cebolas em quartos, tempere com sal e pimenta e regue com mais um pouco de azeite. Cubra o topo dos filetes com a crosta e leve ao forno por cerca de 20 minutos.

- 3 Entretanto prepare o Puré MAGGI conforme as instruções da embalagem e sirva com o peixe.