



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

Energia	657,8 kcal	33%*
Proteínas	40,0 g	80%*
Lípidos	16,9 g	24%*
Hidratos de Carbono	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.