



Receitinhas

LINGUADO ASSADO

INGREDIENTES:

- 2 filés de linguado;
- 2 colheres de leite;
- 2 colheres de farinha de amêndoa (ou farelo de trigo, farinha de linhaça ou outra farinha low carb);
- 1 ovo;
- 1/3 de xícara de queijo parmesão ralado;
- Sal e pimenta do reino a gosto;
- 1 pitada de páprica.

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente bata os ovos, um pouco de sal e o leite. Reserve. Em um prato misture a farinha, o parmesão, a páprica, a pimenta do reino e uma pitada de sal; passe os filés pelos ovos e em seguida pela farinha. Leve para assar em uma forma untada. Asse por 25 minutos ou até os filés estarem macios e com a crosta dourada.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

