



# Filetes de Pangasius com Crosta de Frutos Secos



## Ingredientes

- 1 emb. de Filetes de Pangasius 600 g Pescanova
- 80 g amêndoas trituradas
- 50 g pinhões
- ervas aromáticas (manjerição seco e fresco)
- sumo de 1 limão
- azeite
- sal e pimenta q.b.



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

## Valores nutricionais por dose

| Energia  | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 337 Kcal | 3 g                 | 20 g      | 27 g    |

## Preparação

1. Corte os Filetes de Pangasius e tempere com sal, pimenta e sumo de limão. Coloque num tabuleiro de forno untado com azeite. Cubra os Filetes com a mistura dos frutos secos e o manjerição seco e regue com um fio de azeite. Leve ao forno a 180° durante 20-30 min até dourar.
2. Sirva com legumes salteados (feijão verde, beringela, cenouras) e aromatizado com manjerição fresco picado.

# Produtos Associados



**Filetes de  
Pangasius**  
600 g