

FILÉ DE DOURADO SAUDÁVEL

INGREDIENTES

4 filés de dourado, aproximadamente 150g/200g cada filé

limão para temperá-los

sal

2 ovos batidos para empanar os filés

8 colheres de sopa de aveia em flocos finos

2 envelopes de tempero tipo sazón

MODO DE PREPARO

Tempere os filés de dourado com sal e suco de limão.

Deixe marinando por 10 minutos.

Passe os filés nos ovos batidos.

Passe os filés na aveia com o tempero tipo sazón.

Unte um refratário com margarina.

Coloque os filés no refratário e leve ao forno preaquecido em 180°C por aproximadamente 20 minutos.

Sirva com arroz branco e salada.

Mesmo frio ele fica gostoso.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidass.com.br/receita/38114-file-de-dourado-saudavel.html>