

## LINGUADO AO MOLHO DE LARANJA

### INGREDIENTES:

2 filés de linguado  
½ copo de requeijão light  
½ copo de suco de laranja  
½ xícara de caldo de carne  
1 colher de café de farinha de trigo integral  
½ xícara de chá de iogurte natural desnatado  
Gotas de suco de limão  
Sal e pimenta do reino a gosto

### PREPARO:

Tempere os filés com sal e pimenta. Unte um refratário, coloque os filés lado a lado e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C, de 7 a 10 minutos ou até ficarem cozidos.

Em uma panela, coloque o suco de laranja e o caldo de carne e leve ao fogo. Adicione a farinha dissolvida no iogurte e no requeijão e mexa até engrossar. Retire do fogo, adicione as gotas de limão e bata por alguns minutos. Despeje sobre os filés e sirva, em seguida.

### RENDIMENTO:

2 porções.

[www.receitas.unimedsaoroque.coop.br](http://www.receitas.unimedsaoroque.coop.br)

Receita saudável para pessoas que querem controlar os níveis de colesterol e gorduras no sangue (dislipidemia).

