PESCANOVA®

Veja mais produtos em
www.pescanova.pt

Filetes de Pescada do Cabo

Os Filetes de Pescada da Pescanova não têm pele, nem espinhas* e são ultracongelados em alto-mar.

São muito apreciados pela sua carne branca e suculenta, textura suave e baixo teor de gordura.

Os Filetes de Pescada da Pescanova são ainda uma fonte natural de proteínas e têm ómega-3 natural.

Este produto deve ser cozinhado antes do seu consumo.

*Embora as espinhas sejam cuidadosamente retiradas, excepcionalmente poderá encontrar algumas.

Onde Comprar:

- Auchan
- Continente
- Coviran
- E.Leclerc
- El Corte Inglés
- Froiz
- Intermarché
- Dia/Minipreço
- Pingo Doce
- Comércio Tradicional

Tacho
10 min.

Forno
10 min.

Frigideira
8 min.

Agora também pode descongelar no micro-ondas:

Coloque os Filetes de Pescada da Pescanova num prato apto para micro-ondas e, uma vez decorrido metade do tempo de cozedura, volte-os. Coloque-os no micro-ondas seguindo os tempos e as potências indicados na tabela abaixo. Depois, retire-os do micro-onda e deixe repousar durante alguns minutos.

600/750W	780/850W	1000/1200W
5/8 min.	**4/7** min.	**3/6** min.

Os tempos indicados são apenas orientativos, dependendo das características do micro-ondas e do ponto de cozedura preferido do consumidor.

Dose de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Produtos Associados

Filetes de Pangasius

600 g

Receitas

Empadão de Peixe

Filetes de Pescada á Bulhão Pato

Filetes de Pescada à Laranja, Amêndoa e Manjericão

Filetes de Pescada Colorida

Filetes de Pescada com amêndoa e estufado de legumes

Filetes de Pescada com Bacon

Filetes de Pescada com Batata-Doce e Pimento ao Feta

Filetes de Pescada com Camarão