



Ervilhas



Tacho
7 min.



Microondas
8 min.

Ultracongeladas de imediato de modo a preservar toda a frescura, apresentamos as Ervilhas Pescanova em formato familiar de 1 kg.

Este produto deve ser cozinhado antes do seu consumo.

Onde Comprar:

- Auchan
- Continente
- Coviran
- E.Leclerc
- El Corte Inglés
- Froiz
- Comércio Tradicional

Por 100g congelado:

349 Kj
83 kcal

4%

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

Receitas



**Argolas do Mar
Salteadas com
Legumes**



**Barrinhas
Ómega 3 com
Penne de
Ervilhas e Bacon**



**Barrinhas de
Pescada no
Forno e
Lacinhos com
Ervilhas e
Parmesão**



**Chocos
Salteados com
Esparguete Nero**



**Delícias do Mar
com Ovos
Escalfados**



**Empadão de
Peixe**



**Ervilhas com
Molho de Queijo**



**Ervilhas com
Ovinhos de
Codorniz
Escalfados**