



## Ervilhas



Ultracongeladas de imediato de modo a preservar toda a frescura, apresentamos as Ervilhas Pescanova.

Onde comprar:

- Coviran
- El Corte Inglés
- Froiz



**Tacho**  
7 min.



**Microondas**  
8 min.

## Receitas



**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**



**Filetes de  
Pescada com  
Camarão**



**Hamburger de  
Peru com Arroz  
Alegre**



**Lombos de  
Pescada à  
Narcisa**