



Açorda de Miolo de Camarão Pescanova

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Miolo de Camarão Gigante 15/30 Pescanova
- Sal q.b.
- 3 dentes de alho e 1 cebola
- Pão de véspera (3 carcaça de bicos)
- Coentros
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta q.b.
- Piripíri Flocos q.b.
- 1 Ovo

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
373,5 Kcal	41,9 g	23,6 g	12,4 g

Preparação

1. Coloque meio litro de água a ferver numa panela com um pouco de sal e o miolo de camarão e deixe-o a cozer apenas durante um minuto. Retire-o e reserve esta água.
2. Depois de escorrido, disponha o miolo de camarão numa frigideira com azeite e alho laminado fresco. Saltei-o com piri-piri em flocos, um pouco de pimenta e reserve.
3. À parte, numa panela refogue uma cebola média picada num pouco de azeite, junte o miolo de camarão salteado, os coentros previamente picados e incorpore as carcaças de bicos previamente cortadas aos pedaços, adicionando gradualmente a água fervida do miolo de camarão enquanto mexe, até que o pão comece a ficar mole.
4. Após ter envolvido tudo, retire do lume, coloque num recipiente de barro se possível, caso contrário pode ser na própria panela ou noutro recipiente.
5. Abra um ovo e coloque-o inteiro no preparado. Mexa energeticamente e sirva de imediato.

Produtos Associados



**Miolo de
Camarão 80/100**

350 g



**Miolo de
Camarão
Gigante 15/30**

250 g



**Miolo de
Camarão
Grande Cozido
40/60**

200 g