



Barrinhas com Salada Colorida



Ingredientes

- 1 embalagem de Barrinhas Ómega 3 PESCANOVA
- 400 g de brócolos
- Azeite q.b.
- 1 pimento vermelho
- 1 cenoura grande
- 150 g de milho cozido
- Sal e pimenta preta q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Confeccionar as Barrinhas conforme as instruções da embalagem.
2. Num processador de cozinha triturar os floretes dos brócolos.
3. Numa frigideira larga antiaderente com o fundo com azeite, saltear os "cuscuz" de brócolos com o pimento cortado em cubinhos e a cenoura em rodela finas, cortadas em quartos. Depois juntar o milho e mais um fio de azeite se necessário, temperar com sal e pimenta preta moída na hora e cozinhar tudo até à consistência desejada.
4. Servir as Barrinhas sobre a salada de "cuscuz" de brócolos.

Produtos Associados



**Barrinhas de
Pescada Panada
Ómega 3**

450 g



**Barrinhas de
Salmão Panado
Sem Glúten**

300 g



**Barrinhas de
Pescada Panada
Sem Glúten**

300 g