



Barrinhas de Pescada Panada com Arroz Exótico



Ingredientes

- 1 emb. de Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3 Pescanova
- arroz thai
- passas
- amêndoas torradas
- alho francês
- coco ralado
- azeite
- sal



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
433,9 Kcal	51 g	17,3 g	18 g

Preparação

1. Cozinhe as Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3 no forno segundo as instruções da embalagem.
2. Num tacho aqueça o azeite e junte o alho francês cortado em palitos.
3. Adicione o arroz e deixe fritar até o arroz ficar translúcido.
4. Junte água quente e coza o arroz. Tempere com sal.
5. Quase no fim da cozedura (± 10 minutos), junte as passas e as amêndoas torradas trituradas. Salpique com coco ralado.

Produtos Associados



**Barrinhas de
Pescada Panada
Ómega 3**

450 g



**Barrinhas de
Pescada Panada
Sem Glúten**

300 g



**Barrinhas de
Pescada Panada
Sem Glúten
Food Service**

1 kg