



# Barrinhas de Pescada Sem Glúten com Puré de Legumes



## Ingredientes

- 12 Barrinhas de Pescada Sem Glúten Pescanova
- 400 g Puré de Batata Pescanova
- 2 cenouras pequenas
- 16 tomates cereja de rama
- vinagre de maçã q.b.
- azeite e flor de sal q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Menos de  
15 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
400 Kcal	41 g	13 g	21 g

## Preparação

1. Frite as Barrinhas de Pescada Panada Sem Glúten em azeite quente, por 4-5 min., virando-as a meio. Retire-as para papel de cozinha absorvente.
2. Faça o Puré de Batata com água em vez de leite e com uma consistência firme (por isso, vá adicionando a água aos cilindros congelados e mexendo para ficar com um puré cremoso à mesma).
3. Rale as cenouras grosseiramente e adicione ao puré. Corte o tomate e tempere com azeite, vinagre de maçã e flor de sal.
4. Sirva o puré e o tomate com as barrinhas, e decore com cenoura ralada.

## Produtos Associados



**Barrinhas de  
Pescada Panada  
Ómega 3**

450 g



**Barrinhas de  
Pescada Panada  
Sem Glúten**

300 g



**Barrinhas de  
Salmão Panado  
Sem Glúten**

300 g