



Barrinhas Ómega 3 com Arroz Primavera



Ingredientes

- 1 emb. de BARRINHAS ÓMEGA 3 450 G PESCANOVA
- 200 g de arroz
- 50 g de pimento vermelho
- 50 g de ervilhas
- 50 g de milho
- 1 cebola pequena
- Azeite e sal q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Confeccionar as barrinhas Ómega 3 conforme as instruções da embalagem;

Para o arroz Primavera:

1. Num tacho amolecer em azeite a cebola picada finamente. Juntar o arroz e mexer até ficar translúcido. Acrescentar o pimento vermelho cortado em cubinhos (sem veios, nem sementes) e as ervilhas descongeladas e mexer. Juntar 500 ml de água quente (ou caldo de legumes), temperar com sal e cozinhar até o arroz estar cozido. Pouco antes de estar cozinhado, acrescentar o milho previamente passado por água fria corrente e escorrido;
2. Servir as barrinhas Ómega 3 com o arroz Primavera quente.

Produtos Associados



Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3

450 g