



Barrinhas Ómega 3 com Salada Quente



Ingredientes

- 1 emb. de Barrinhas de Pescada Ómega 3 Pescanova
- 200 g de favas finas
- 200 g de Feijão Verde Plano
- pimento encarnado
- tomilho
- cebola
- azeite



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
308,4 Kcal	31,9 g	21,9 g	10,4 g

Preparação

1. Cozinhe as Barrinhas de Pescada Ómega 3 no forno, ou frite, segundo as instruções da embalagem.
2. Coza as Favas Finas e o Feijão verde. Corte a cebola em gomos.
3. Numa frigideira aqueça o azeite e frite a cebola até ficar translúcida. Junte as favas, o pimento em cubos e o feijão e salteie.
4. Sirva esta salada quente aromatizada com folhas de tomilho.

Produtos Associados



Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3

450 g