



# Barrinhas Ómega 3 no Forno com Salada Fria



## Ingredientes

- 12 Barrinhas de Pescada Ómega3 450g Pescanova
- 500 g batatinhas novas
- 500 g grão cozido
- 1/2 cebola pequena
- azeite e vinagre de cidra q.b.
- flor de sal q.b.
- salsa e pimenta preta q.b.



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
336 Kcal	42 g	17 g	11 g

## Preparação

1. Cozinhe as Barrinhas de Pescada Ómega 3, no forno, conforme as instruções da embalagem. Coza as batatinhas com a casca em água com sal. Pele-as, corte em metades e junte ao grão.
2. Pique a cebola e a salsa finamente e junte às batatinhas e ao grão.
3. Tempere tudo com azeite, vinagre de cidra, flor de sal e pimenta preta moída no momento.
4. Sirva com as Barrinhas acabadas de sair do forno. Decore com salsa.

## Produtos Associados



### **Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3**

450 g