



Bowl de Bacalhau com Guacamole e Pimentos



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Bacalhau Desfiado PESCANOVA
- 1/2 pimento amarelo
- 1/2 pimento vermelho
- Azeite q.b.
- 1 dente de alho
- 150 g de arroz integral
- Mistura de alfaces q.b.
- 1 abacate
- 1 lima
- Sal e pimenta preta q.b.
- 1 tomate pequeno
- 1/4 de cebola roxa
- Coentros q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
379 Kcal	30 g	18 g	20 g

Preparação

Descongele o Bacalhau Desfiado Pescanova, passe por água fria corrente e escorra muito bem.

Corte os pimentos em tiras finas e salteie em azeite com o alho picado por 4 a 5 min., temperando de sal. Depois, retire os pimentos para uma tigela e reserve. A seguir, na mesma frigideira onde salteou os pimentos, coloque o Bacalhau Desfiado bem escorrido e salteie por mais 4 a 5 min., acrescentando um fio de azeite se necessário e temperando ligeiramente de sal.

Coza o arroz em água com sal, escorra e reserve. Corte as alfaces em juliana larga. E faça o guacamole: desfaça o abacate com um garfo, junte cebola roxa picada finamente e tomate aos cubinhos, tempere com sumo de 1/4 de lima, sal e pimenta preta moída na hora a gosto e coentros picados.

Em cada tigela, disponha primeiro o arroz integral a fazer base, depois, a gosto, os pimentos, o Bacalhau Desfiado, as alfaces e, por fim, o guacamole no meio, salpicando tudo salpicado com coentros. Tempere com um fio de azeite e sumo de lima e sirva!

Produtos Associados



Bacalhau Desfiado

400 g