



## Choquinhos à Algarvia



### Ingredientes

- 1 emb. de Choco Limpo 500 g Pescanova
- 70 g alho picado
- 1 emb. de Brócolos Pescanova
- 1 dl azeite
- 1 folha de louro
- 1 molho de coentros
- sal e piri-piri q.b.



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
295 Kcal	5 g	21 g	22 g

### Preparação

1. Leve ao lume uma caçarola com o azeite, o Alho Picado e a folha de louro.
2. Quando estiver bem quente, junte os Chocos Limpos e deixe fritar. Tempere com sal, piri-piri e uma parte dos coentros. Tape, agite de vez em quando e deixe cozinhar até os Chocos estarem macios.
3. Sirva os Chocos bem quentes polvilhados com o resto dos coentros picados e acompanhe com batatas e Brócolos cozidos.

[tshdnbs-42]

## Produtos Associados



**Brócolos**

400 g



**Choco Limpo**

500 g



**Choco Limpo**

**Frumar**

800 g