



## Crepes de lombinhos de pescada

RECEITA DE  
CONSUMIDOR



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
5 ou +  
Pessoas

### Ingredientes

- 2 Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 cebola grande
- 3 colheres de sopa de farinha
- 2 ml de leite
- salsa picada q.b.
- sal
- pimenta a gosto
- crepes

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
154,5 Kcal	17,1 g	11,6 g	4,3 g

### Preparação

1. Numa sertã colocar um pouco de azeite e refogar a cebola ligeiramente.
2. Em seguida, juntar os lombinhos de pescada do cabo partidos em pedaços e deixar cozinhar por 3 minutos.
3. Dissolver a farinha no leite e juntar ao preparado da sertã, deixando engrossar o molho. Temperar com a pimenta e o sal e juntar a salsa picada.
4. Recheiar os crepes e enrolar.
5. Servir acompanhado de salada a gosto.

## Produtos Associados



**Lombos de  
Pescada do  
Cabo**

360 g



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

400 g