



# Filete de Pescada Panado com Limão e Espargos



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

## Ingredientes

- 1 emb. de Filetes de Forno com Limão
- espargos verdes
- tapenade
- azeitonas pretas ou verdes sem caroço
- alcaparras
- anchovas
- azeite
- sumo de limão
- limão

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
<b>368,36</b> Kcal	<b>27,08</b> g	<b>12,44</b> g	<b>23,81</b> g

## Preparação

1. Frite os filetes consoante as instruções da embalagem e reserve sobre papel absorvente. Paralelamente, prepare a tapenade triturando todos os ingredientes.
2. Coza os espargos.
3. Sirva com a tapenade e gomos de limão.

[tshdnbs-18]

## Produtos Associados



**Filetes Forno  
com Limão**

400 g



**Filetes Forno  
com Alho e Salsa**

400 g



**Filetes Forno  
com Ervas  
Aromáticas**

400 g