



Gratinado de Bacalhau Desfiado com Flores de Brócolos e Mozzarella



Ingredientes

- 1 emb. de Bacalhau Desfiado Pescanova
- 1 emb. de Brócolos Pescanova
- 100 g de mozzarella ralada
- sal q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 30-
60 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
155,5 Kcal	2,5 g	21,6 g	6,6 g

Preparação

1. Descongele o Bacalhau Desfiado Pescanova. Escalde-o e coza os brócolos. Separe as flores dos talos. Envolve o bacalhau desfiado e as flores de brócolos.
2. Polvilhe com mozzarella e leve ao forno a gratinar.

Produtos Associados



**Bacalhau
Desfiado**

400 g



Brócolos

400 g