



Lombos de Bacalhau Pescanova Cozidos



Ingredientes

- 1 emb. de Lombos de Bacalhau Pescanova
- azeite
- vinagre
- alho picado



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
3 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
210 Kcal	0,3 g	32 g	9 g

Preparação

1. Coloque uma panela com água ao lume sem sal, junte os Lombos de Bacalhau já descongelados. Quando a água levantar fervura, dependendo do tamanho do lombo, deixe cozer aprox. 15 min.
2. Retire os lombos e tempere com azeite, vinagre e alho picado.
3. Pode acompanhar com batata cozida, grão e cebola picada.

Produtos Associados



Lombos de Bacalhau

400 g



Lombos de Bacalhau

550 g



Lombos de Bacalhau do Atlântico Hig.

1 kg