



Lombos de pescada com tomate e cogumelos

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 2 Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- Azeite
- Cogumelos frescos
- 1 tomate picado
- Salsa seca picada
- Sal aromatizado com laranja e provence
- Cerveja

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
182,2 Kcal	3 g	19,6 g	10,4 g

Preparação

1. Num tacho pequeno aqueça azeite e refogue o tomate e os cogumelos.
2. Adicione a pescada e tempere com sal e salsa. Junte um pouco de cerveja e deixe cozinhar.
3. Depois é servir com arroz, legumes ou salada.

Produtos Associados



Lomitos de
Pescada do
Cabo
360 g



Medalhões de
Pescada do
Cabo
400 g