



Lombos de pescada de cebolada I

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- batata
- feijão verde
- cebola
- alho
- tomate
- cebola
- folha de louro
- vinho branco

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
345,3 Kcal	37 g	25,3 g	10,5 g

Preparação

1. Faça um refogado com a cebola, o alho e o azeite.
2. Acrescente o tomate, a folha de louro e o vinho branco.
3. Tempere e coloque os lombos de pescada no molho e deixe cozinhar.
4. Coza as batatas e o feijão verde e tempere com sal.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g