



Lombos de pescada em cama de legumes

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**
- 3 Ovos
- 4 Cenouras
- 2 Cebolas e 1 Alho francês
- Alface a gosto
- Salsa q.b.
- Azeite q.b.
- Couve pequena
- 1 Dente de Alho
- 1 Pacote de batata frita palha palha

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
467,6 Kcal	31,1 g	29,5 g	25 g

Preparação

1. Corte a cebola em meias luas. Refogue-as com azeite, alho e mistura de pimentas. Adicione a cenoura ralada, o alho francês cortado fininho e a couve em juliana.
2. Acrescente os medalhões de pescada previamente descongelados e cozinhados em vapor de leite.
3. Por fim junte uma mistura de ovo e salsa cortada muito finamente.
4. Emprate e sirva com salada a gosto.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g