



Lombos de pescada envoltos em couve

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**
- 1 couve
- 2 cebolas
- Polpa de Tomate
- 2 tomates maduros
- Azeite e sal e pimenta q.b.
- 1 Cenoura
- iogurte natural
- 1 Limão

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
232,4 Kcal	10,4 g	23,4 g	11,1 g

Preparação

1. Coza a couve inteira e reserve. Numa frigideira coloque alho, azeite, cebola e refogue um pouco.
2. Adicione os lombos de pescada desfeitos, o tomate maduro e tempere a gosto.
3. Separe as folhas da couve uma a uma. Em cada folha, coloque o recheio e envolva.
4. Estufe um pouco com azeite.
5. Sirva com molho de iogurte natural (pimenta, limão e flor de sal).

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g