



Lombos de pescada, panados com amendoins e salsa

**RECEITA DE
CONSUMIDOR**

Ingredientes

- 4 Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- Amendoins q.b.
- salsa q.b.
- Limão
- Ovos

Dificuldade
FácilTempo
Menos de
15 minNº de pessoas
2 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
270,6 Kcal	1,3 g	23,1 g	19,3 g

Preparação

1. Descongele os lombos conforme a embalagem. Tempere com sal e limão.
2. Num almofariz, desfaça os amendoins e junte a salsa e sumo de limão.
3. Passe os lombos por ovo batido e depois coloque a mistura de amendoim.
4. Aqueça uma frigideira anti-aderente com azeite. Depois de estar bem quente, coloque os lombos a fritar.
5. Acompanhe com uma salada de feijão verde e arroz de legumes.

Produtos Associados



**Lombras de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g