



## Lulas Salteadas com Alho Francês e Bacon



### Ingredientes

- 1 emb. de Lulas Limpas 450 g Pescanova
- 2 alhos franceses médios
- 1 c. de sopa de manteiga (preferência sem sal)
- 250 g de bacon
- agriões q.b.
- cebola branca q.b.
- azeite, sal e pimenta preta q.b.



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
410 Kcal	6 g	29 g	31 g

### Preparação

1. Descongele as lulas, corte cada uma em três pedaços e tempere de sal.
2. Arranje os alhos franceses, corte às rodelas e estufe em azeite, temperando com sal e pimenta preta acabada de moer. Quando estiver al dente, junte a manteiga e deixe cozinhar por mais 3-4 min.
3. Corte o bacon aos cubos e leve a saltear com as lulas numa frigideira antiaderente untada com um fio de azeite.
4. Junte o alho francês às lulas e ao bacon, e sirva com salada de agriões e cebola branca.

## Produtos Associados



**Lulas Limpas**

450 g



**Lulas Limpas**

800 g



**Lulas Limpas  
Frumar**

800 g