



Massa de Espirais com Delícias do Mar Pescanova



Dificuldade

Fácil



Tempo

Menos de
15 min



Nº de pessoas

2 Pessoas

Ingredientes

- 1/2 emb. de Delícias do Mar Sem Glúten Pescanova
- 200 g de massa de espirais cozida
- Brócolos cozidos
- Cenoura cozida
- Ovo cozido
- Tomate pelado
- Cebola e Azeite q.b.
- Azeitonas
- Tomate cherry

Preparação

1. Fazer refogado, com azeite e cebola.
2. Juntar tomate pelado e deixar cozinhar.
3. Adicionar os brócolos e saltear. Coloque o tomate cherry e a cenoura cozida, saltear novamente.
4. Misture a massa de espirais cozida, juntamente com as delícias do mar cortadas.
5. Por fim, colocar o ovo cozido e envolver tudo.
6. Servir com sumo de laranja natural fresquinho. Bom Apetite!

Produtos Associados



Lombrinhos do Mar

250 g