



Medalhões de Pescada à Laranja



Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada do Cabo 400 g Pescanova
- raspa e sumo de 1 laranja grande
- 8 folhas de hortelã
- 1 c. de sobremesa de mel
- azeite e sal q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
162 Kcal	1 g	18 g	10 g

Preparação

1. Descongele os Medalhões de Pescada conforme as instruções da embalagem.
2. Faça um molho com o sumo e raspa da laranja, as folhas de hortelã picadas, o mel e sal a gosto, mexendo bem até diluir o mel. Deixe marinar os Medalhões por 10 min.
3. Leve os Medalhões nessa marinada a forno pré-aquecido a 200° aprox. 25 min., baixando para 180° a meio da cozedura.
4. Sirva com hortelã picada e cuscuz feitos com água fervida com pau de canela.

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

2 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

1 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g