



Miolo de Camarão com Cogumelos, Cebola e Aromáticas



Ingredientes

- 1 emb. de Miolo de Camarão 80/100 Pescanova
- 2 c. de café alho picado
- 1/2 limão médio
- 300 g de cogumelos brancos ou marron
- 2 cebolas médias
- 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
168 Kcal	4 g	19 g	9 g

Preparação

1. Descongele o Miolo de Camarão, seguindo as instruções da embalagem. Tempere com sumo de limão, reserve 10 min.
2. Limpe os cogumelos e lamine. Corte as cebolas em rodelas muito finas.
3. Aloure o alho num fio de azeite generoso, deite a cebola e deixe amolecer 5 min. em lume médio. Junte à cebola, o Miolo de Camarão escorrido e os cogumelos, tempere com uma pitada de sal e pimenta preta moída na hora, suba o lume para forte e deixe cozinhar 2-3 min., mexendo.
4. Aromatize com as folhas de salsa e coentros picadas, envolva e sirva logo, com salada de agriões e cebola roxa.

Produtos Associados



**Miolo de
Camarão 80/100**

350 g



**Miolo de
Camarão Frumar**

400 g



**Miolo de
Camarão
Gigante 15/30**

250 g



**Miolo de
Camarão
Grande 40/60**

200 g



**Miolo de
Camarão
Grande Cozido
40/60**

200 g