



## Miolo de Camarão Panado

RECEITA DE  
CONSUMIDOR



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Menos de  
15 min



Nº de pessoas  
2 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Miolo de Camarão Gigante 15/30 Pescanova
- 3 c. sopa de pão ralado
- 3 c. de sopa de farinha de milho
- 1/2 c. de café de alho moído
- 1/2 c. de café de pimentão doce
- 1/2 c. de café de caril
- 1 c. de café de Orégãos
- Sal e pimenta q.b.
- 1/2 sumo de um limão
- 1 Ovo
- Azeite (para fritar)

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
331,6 Kcal	27,4 g	27,3 g	12,6 g

### Preparação

1. Misture os ingredientes secos (o pão ralado, a farinha de milho, o caril, o pimentão doce, o alho moído, os orégãos, o sal e a pimenta) e reserve.
2. Tempere o miolo de camarão com o sumo de limão. Depois passe-os por ovo e pelo preparado que reservou anteriormente.
3. Por fim, frite os camarões em azeite e passe-os por papel absorvente para retirar o excesso de gordura.
4. Sirva com salada e molho de vinagreta ou iogurte.

## Produtos Associados



**Miolo de  
Camarão 80/100**

350 g



**Miolo de  
Camarão  
Gigante 15/30**

250 g



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

200 g