



Ninhos de Massa de Arroz com Delícias do Mar



Ingredientes

- 150 g Delícias do Mar Pescanova
- 200 g massa de arroz
- 8 cogumelos
- 1 ovo
- azeite e sal q.b.
- 3 cebolinhas
- mangericão ou mangerona q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
293 Kcal	57 g	12 g	15 g

Preparação

1. Descongele as Delícias e desfie-as. Corte a cebola em gomos, os cogumelos em quartos, reserve.
2. Bata o ovo com uma pitada de sal e frite. Deixe arrefecer e corte em ripas. Coza a massa de arroz em água e sal.
3. Faça um refogado com a cebola e o azeite. Junte os cogumelos e as Delícias. Envolve.
4. Junte este preparado à massa e salpique com o ovo mexido e cortado. Aromatize com mangericão ou mangerona.

Produtos Associados



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

250 g



**Delícias do Mar
Sem Glúten**

500 g