



Omelete com pescada

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 2 Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 4 Ovos
- 1 cenoura
- Leite 100 ml
- Queijo ralado qb
- Sal
- Azeite

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
249,8 Kcal	3,7 g	23,6 g	15,8 g

Preparação

1. Bata os ovos com o leite e tempere com sal.
2. Junte a cenoura e o queijo ralados e os lombos de pescada cozidos e desfiados.
3. Coloque numa frigideira antiaderente um fio de azeite e colocar o preparado anterior.
4. Servir com arroz branco.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g