



# Papelotes de Lombos de Pescada Pescanova com legumes

**RECEITA DE  
CONSUMIDOR**Dificuldade  
FácilTempo  
Entre 30-  
60 minNº de pessoas  
4 Pessoas

## Ingredientes

- 4 Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 2 alhos franceses (cortados em rodela finas)
- cenoura ripada (200 gr)
- 1 cebola (cortada em meias luas)
- 3 dentes de alho (laminados)
- Sal q.b.
- Azeite q.b.

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
227,3 Kcal	5,4 g	20 g	14,2 g

## Preparação

1. Na véspera, tempera-se a pescada com sal, alho em pó e sumo de meio limão.
2. No dia, cobre-se o fundo de um wok com azeite (bastante) e deixa-se quebrar o alho e a cebola. Adiciona-se o alho francês e a cenoura, tempera-se com sal e deixa-se cozinhar um pouco, tapado.
3. Entretanto, cortam-se quatro quadrados de folha de alumínio e, por cima de cada um, dispõem-se as lombos de pescada, que são posteriormente cobertos com os legumes.
4. Seguidamente, fecham-se os papelotes e levam-se ao forno, mais ou menos uma hora.
5. Esta receita pode ser acompanhada, por exemplo, com arroz de feijão!

## Produtos Associados



**Lombos de  
Pescada do  
Cabo**

360 g



**Medalhões de  
Pescada do  
Cabo**

400 g