



## Pescada à Grega



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Postas de Pescada nº 3 do Cabo Pescanova
- 1 pepino
- 1 copo de sumo de tomate
- 1/2 limão (sumo)
- 4 c. sopa de azeite
- azeitonas verdes e pretas sem caroço q.b.
- salsa e cebolinho, q.b.
- sal e pimenta q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
242 Kcal	2 g	24 g	15 g

### Preparação

1. Tempere as Postas de Pescada com sal e pimenta. Numa frigideira com azeite disponha as Postas de Pescada por cima de rodela fina de pepino com casca.
2. Pique o cebolinho e a salsa e polvilhe as Postas de Pescada. Adicione os sumos de tomate e de limão e as azeitonas.
3. Leve ao lume cerca de 25 min.
4. Sirva quente.

## Produtos Associados



**Postas de  
Pescada nº 3 do  
Cabo**

600 g



**Postas de  
Pescada nº 5 do  
Chile**

800 g