



Pescada com molho de tomate

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
3 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 1/2 lata de tomate pelado inteiro das pequenas
- 1 cenoura
- azeite
- sal
- salsa
- Batatas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
315,7 Kcal	32,9 g	22,8 g	10,1 g

Preparação

1. Comece por refogar azeite com a cebola e o alho picados. Junte a cenoura ralada e o tomate cortado.
2. Tempere com sal e coloque os lombos de pescada descongelados no molho uns minutinhos.
3. Por fim, junte a salsa aos pedaços e acompanhe com batatas cozidas aos quadrinhos.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g