



Pescada com Molho Verde de Ervilhas



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Filetes de Pescada do Cabo 400 g Pescanova
- ½ emb. Ervilhas 1kg
- 150 g cebola picada
- salsa, azeite, sal
- 2 dentes de alho
- vinho branco
- alho; cebola picada
- água

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
195 Kcal	4 g	21 g	11 g

Preparação

Veja a Video-Receita!

Produtos Associados



Ervilhas

1 kg



**Filetes de
Pescada do
Cabo**

400 g