



Sai Bem em Tempo de Crise

RECEITA DE CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 colher de azeite
- 1 cháv. de massa em espiral
- 1 c. chá de sal
- 3 c. queijo ralado
- 1 limão
- 1 courgette

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
365,6 Kcal	31,2 g	28 g	14,1 g

Preparação

1. Faça um refogado com a cebola, alho picado, azeite e a courgette picada.
2. Junte água para cozer a massa. Coza o peixe á parte e tempere-o com limão.
3. Quando a massa estiver cozida, adicione o peixe desfeito com o refogado. Rectifique de sal.
4. Finalmente, sirva bem quente, polvilhe com o queijo ralado.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

360 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g