



Salada Alentejana de Bacalhau Desfiado com Poejos

Ingredientes

- 1 emb. de Bacalhau Desfiado Pescanova
- 1 pimento vermelho assado
- 2 cebolinhas laminadas
- 2 dentes de alho laminado
- azeitonas
- sal e pimenta q.b.
- azeite q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 30-
60 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
248,8 Kcal	2,3 g	13,9 g	20,5 g

Preparação

1. Descongele o Bacalhau Desfiado e grelhe na chapa.
2. Corte o pimento assado em tiras e junte a cebola, o alho e as azeitonas.
3. Envolve o Bacalhau Desfiado, tempere com sal e pimenta moída na altura.
4. Regue com azeite aquecido aromatizado com poejos.

Produtos Associados



**Bacalhau
Desfiado**

400 g