



Salmão Grelhado com Brócolos



Ingredientes

- 1 emb. de Brócolos Pescanova
- 1 emb. de Medalhões de Salmão Pescanova
- 450 g de cogumelos inteiros
- 1 dente de alho
- manteiga
- sumo de 1 limão
- salsa
- sal e pimenta q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
231 Kcal	2,2 g	25,5 g	13,3 g

Preparação

1. Tempere os Medalhões de Salmão Pescanova com sal, pimenta e sumo de limão e deixe marinar. Leve o Salmão a grelhar. Salteie os cogumelos em manteiga e alho. Coza os brócolos em água temperada com sal.
2. Num prato de servir, disponha os Medalhões de Salmão Pescanova, os brócolos e os cogumelos.
3. Regue os Medalhões de Salmão Pescanova com a manteiga onde fritou os cogumelos e polvilhe com salsa picada.

Produtos Associados



Brócolos

400 g



Medalhões de Salmão

400 g