



Salmão Perfumado



Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Salmão Pescanova
- couves de bruxelas
- 5 batatas
- sal e pimenta q.b.
- 1/2 limão (sumo)
- especiarias e manteiga q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
403 Kcal	43 g	29 g	13 g

Preparação

1. Tempere os Medalhões de Salmão com sal, pimenta, limão e especiarias. Unte um tabuleiro com um pouco de margarina. Coloque os Medalhões de Salmão no tabuleiro e leve ao forno aprox. 25 min.
2. Simultaneamente, coza as couves de bruxelas em água temperada com sal, por 8 min. em lume brando. Dê um corte nas batatas e coza em água e sal, por 10 min. em lume brando.
3. Após a cozedura, coloque-as no forno juntamente com os medalhões. Sirva quente com molho de manteiga.

Produtos Associados



Medalhões de Salmão

400 g