



Sandwich Saudável de Fishburgers de Pescada



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 4 Fishburgers de Pescada 300g Pescanova
- 4 pães de sementes
- 4 fatias de queijo Edam
- 1 cenoura grande
- 1/2 limão pequeno
- 3 folhas de manjericão grandes
- azeite, sal, manteiga q.b.
- rúcula q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
384 Kcal	24 g	23 g	22 g

Preparação

1. Descongele os Fishburgers de Pescada, tempere de sal e sumo de 1/2 limão, e deixe marinar 10-15 min.
2. Pique as folhas de manjericão e misture com 4 colheres de sopa de manteiga à temperatura ambiente. Rale a cenoura.
3. Leve os Fishburgers de Pescada a cozinhar numa frigideira antiaderente com um fio de azeite, deixando-os alourar 2-3 min. de cada lado.
4. Barre as duas metades de cada pão com manteiga, disponha uma fatia de queijo, depois cenoura ralada, rúcula a gosto e um Fishburger.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**
360 g



**Mimos de
Pescada do
Cabo**
1 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**
1 kg



**Tranches de
Pescada do
Cabo**
500 g



**Postas de
Pescada nº 5 do
Chile**
800 g



**Postas de
Pescada nº 3 do
Cabo**
600 g