



Supremas com Cobertura de Caju com Cogumelos



Ingredientes

- 1 emb. de Supremas de Bacalhau Pescanova
- 150 g caju
- 200 g cogumelos shitake
- azeite e sal
- 4 dentes de alho
- ervas aromáticas (cerfólio e poejo)
- 1 emb. de folhas de espinafres



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
417 Kcal	5 g	26 g	33 g

Preparação

1. Prepare uma pasta com o caju triturado, 1 colher de sopa de azeite e um molho de folhas de ervas aromáticas.
2. Cubra as Supremas com esta pasta e leve ao forno num tabuleiro untado com azeite.
3. Lave os cogumelos e salteie juntamente com os espinafres num wok, com azeite e alho laminado. Por fim, junte as folhas de poejo.

Produtos Associados



Supremas de Bacalhau

400 g