



# Barrinhas de Pescada no Forno e Lacinhos com Ervilhas e Parmesão



## Ingredientes

- 1 emb. de Barrinhas de Pescada Ómega3 450 g Pescanova
- 150 g de Ervilhas Pescanova
- 1 cebola pequena
- queijo parmesão ralado q.b.
- azeite e sal q.b.
- 350 g de massa lacinhos



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
412 Kcal	51 g	20 g	14 g

## Preparação

1. Cozinhe as Barrinhas de Pescada em forno pré-aquecido a 220° durante aprox. 15 min., sem descongelar, virando a meio.
2. Coza os lacinhos em água com sal e um fio de azeite. Noutro recipiente, coza as ervilhas em água com sal e a cebola descascada cortada ao meio.
4. Escorra bem a massa e as ervilhas (já sem a cebola), junte tudo e misture com 4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado (de preferência no momento).
5. Sirva com as Barrinhas de Pescada, ligeiramente salpicadas com queijo parmesão ralado.

## Produtos Associados



**Barrinhas de  
Pescada Panada  
Ómega 3**

450 g



**Ervilhas**

1 kg



**Ervilhas**

400 g