Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Barrinhas de Pescada Panada com Arroz Exótico

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3 Pescanova
- arroz thai
- passas
- amêndoas torradas
- alho francês
- coco ralado
- azeite
- sal

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
433,9 Kcal	**51** g	**17,3** g	**18** g

Preparação

1. Cozinhe as Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3 no forno segundo as instruções da embalagem.

2. Num tacho aqueça o azeite e junte o alho francês cortado em palitos.

3. Adicione o arroz e deixe fritar até o arroz ficar translúcido.

4. Junte água quente e coza o arroz. Tempere com sal.

5. Quase no fim da cozedura (±10minutos), junte as passas e as amêndoas torradas trituradas. Salpique com coco ralado.

Produtos Associados

Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3

450 g

Barrinhas de Pescada Panada 1,2 kg

1,2 kg

Barrinhas de Pescada Panada Sem Glúten

300 g

Barrinhas de Pescada Panada Sem Glúten Food Service

1 kg