



## Barrinhas em Cama de Espinafres com Cogumelos Salteados



### Ingredientes

- 12 Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3 Pescanova
- 250 g de cogumelos frescos
- Azeite q.b.
- 1 dente de alho
- 200 g de espinafres
- Sal e pimenta preta q.b.
- 3 c. de sopa de pinhões



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Menos de  
15 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Valores nutricionais por dose

| Energia  | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 281 Kcal | 21 g                | 18 g      | 14 g    |

### Preparação

Confeccione as Barrinhas de Pescada Panada no forno conforme as instruções da embalagem.

Enquanto isso, limpe os cogumelos e corte em quartos e salteie em azeite e alho picado. A seguir, junte os espinafres, salteie até amolecerem, temperando tudo de sal e pimenta preta moída na hora.

Num tabuleiro de forno, em cima de papel de alumínio (ou numa frigideira antiaderente) toste os pinhões.

Sirva as Barrinhas de Pescada Panada com os espinafres com cogumelos, salpicado com os pinhões.

Produtos Associados



Barchinhas de  
Pescada Panada  
1,2 kg  
1,2 kg



Barchinhas de  
Pescada Panada  
Ómega 3  
450 g