Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Barrinhas Ómega 3 com Arroz de Espargos e Cogumelos

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Barrinhas de Pescada Ómega 3 Pescanova
- 100 g cebola picada
- 1 c. de chá alho picado
- 200 g espargos verdes
- 200 g cogumelos frescos
- 300 g arroz carolino
- azeite, sal e pimenta preta q.b.
- 300 ml água

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
326 Kcal	**29** g	**18** g	**15** g

Preparação

1. Cozinhe as Barrinhas de Pescada Ómega 3, no forno, conforme as instruções da embalagem. Leve ao lume, num tacho com azeite, o Alho Picado e a Cebola Picada até amolecerem.

2. Tire os pés aos espargos, corte-os em pedaços, lamine os cogumelos, junte à Cebola e ao Alho e salteie tudo ligeiramente. Deite o arroz, tempere com sal e pimenta preta, e mexa durante 2-3 min.

3. Junte 300ml de água previamente aquecida, retifique os temperos, e deixe cozinhar aprox. 15 min., em lume brando, mexendo de vez em quando. (Se for necessário acrescentar água, junte aos poucos, e quente.)

4. Sirva de imediato com as Barrinhas de Pescada Ómega 3.

Produtos Associados

Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3

450 g