Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Barrinhas Ómega 3 com Penne de Ervilhas e Bacon

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

Ingredientes

- 12 Barrinhas de Pescada Ómega 3 Pescanova
- 200 g Ervilhas Pescanova
- 200 g bacon aos cubos
- 300 g penne
- sal q.b.
- 200 g queijo mozzarella ralado

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
378 Kcal	**28** g	**22** g	**20** g

Preparação

1. Cozinhe as Barrinhas de Pescada Ómega 3, no forno, conforme as instruções da embalagem.

2. Coza a massa em água abundante com sal. Coza as ervilhas em água com sal.

3. Saltei o bacon numa frigideira antiaderente, sem gordura. Desligue o lume e junte as ervilhas cozidas escorridas, misturando. Escorra a massa cozida, passando-a por água fria para parar a cozedura, mas, antes reserve uma cháv. de café da água de cozedura.

4. Na panela onde cozeu a massa junte: a massa, a cháv. de café da água de cozedura, a mistura de bacon e ervilhas, e três quartos do queijo ralado.

5. Leve a lume muito brando apenas para envolver tudo até que o queijo derreta.

Produtos Associados

Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3

450 g

Ervilhas

1 kg

Ervilhas

400 g

Barrinhas de Pescada Panada 1,2 kg

1,2 kg

Barrinhas de Pescada Panada Sem Glúten

300 g