



# Barrinhas Ómega 3 com Salada Fria de Cuscuz e Hortelã



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

## Ingredientes

- 1 emb. de Barrinhas de Pescada Ómega 3
- 1 cháv. chá de cuscuz
- 1 cháv. chá de caldo de legumes
- 20 g passas; 20 g pinhões
- ¼ pimento encarnado

## Molho:

- 1 iogurte natural
- 1 c. sopa de mel
- hortelã q.b.

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
451 Kcal	63 g	22 g	11 g

## Preparação

1. Cozinhe as Barrinhas no forno, consoante as instruções da embalagem.
2. Faça um caldo de legumes, aromatize com hortelã e hidrate o cuscuz com o caldo de legumes. Deixe arrefecer, separe os grãos com a ajuda de um garfo, e adicione as passas, os pinhões torrados e o pimento cortado em cubinhos.
3. Sirva frio com folhas de hortelã. Acompanhe com o molho de iogurte, mel e hortelã.

## Produtos Associados



### **Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3**

450 g