



Barrinhas Ómega 3 no Forno em Cama de Legumes Salteados



Ingredientes

- 1 emb. de Barrinhas de Pescada Ómega 3 Pescanova
- 1/2 emb. de Brócolos Pescanova
- 1 c. de chá alho picado
- 1 cebola grande; 2 cenouras pequenas
- 2 courgettes pequenas
- 1/2 pimento encarnado
- azeite, sal e pimenta preta q.b.
- cuscuz para acompanhar



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
344 Kcal	41 g	20 g	10 g

Preparação

1. Cozinhe as Barrinhas de Pescada Ómega 3, no forno, conforme as instruções da embalagem.
2. Corte as cebolas em 1/2 luas finas, as courgettes às rodelas e os pimentos em pequenas tiras estreitas. Descasque as cenouras e lamine-as longitudinalmente.
3. Aloure ligeiramente o Alho Picado em azeite numa caçarola ou wok. Deite a cebola, os brócolos e os restantes legumes e leve a saltear 15-20 min., temperando de sal e pimenta acabada de moer.
4. Depois de cozinhados, disponha os legumes num prato e coloque as Barrinhas Ómega 3 em cima. Acompanhe com cuscuz cozido.

Produtos Associados



**Barrinhas de
Pescada Panada
Ómega 3**

450 g



Brócolos

400 g