



Chocos Guisados



Ingredientes

- 1 emb. de Choco Limpo 500 g Pescanova
- 100 g cebola picada
- 15 g alho picado
- 2 tomates; 3 dl vinho branco
- 1 pac. natas pequeno
- 1 c. chá de mostarda
- 1 folha de louro; 1 ramo de salsa
- azeite e sal q.b.



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
248 Kcal	6 g	19 g	17 g

Preparação

Veja a Video-Receita!

Produtos Associados



Choco Limpo

500 g