Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Choquinhos à Algarvia

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

Ingredientes

- 1 emb. de Choco Limpo 500 g Pescanova
- 70 g alho picado
- 1 emb. de Brócolos Pescanova
- 1 dl azeite
- 1 folha de louro
- 1 molho de coentros
- sal e piri-piri q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
295 Kcal	**5** g	**21** g	**22** g

Preparação

1. Leve ao lume uma caçarola com o azeite, o Alho Picado e a folha de louro.

2. Quando estiver bem quente, junte os Chocos Limpos e deixe fritar. Tempere com sal, piri-piri e uma parte dos coentros. Tape, agite de vez em quando e deixe cozinhar até os Chocos estarem macios.

3. Sirva os Chocos bem quentes polvilhados com o resto dos coentros picados e acompanhe com batatas e Brócolos cozidos.

[tshdnbs-42]

Produtos Associados

Brócolos

400 g

Choco Limpo

500 g

Choco Limpo Frumar

800 g