



## Ervilhas com Ovinhos de Codorniz Escalfados



### Ingredientes

- 1 emb. de Ervilhas Pescanova
- 8 ovinhos de codorniz
- 3 dentes de alho
- 1 dl de azeite



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
343,2 Kcal	17,5 g	15,7 g	23,2 g

### Preparação

1. Coza as ervilhas segundo as instruções da embalagem no modo simples "cozedura", e reserve a água.
2. Numa frigideira aqueça o azeite e frite ligeiramente o alho laminado. Conserve quente.
3. Entretanto escalfe os ovinhos na água onde cozeu as ervilhas.
4. Sirva as ervilhas com os ovinhos e regue com o azeite e alho quente.
5. Aromatize com salsa frisada.

## Produtos Associados



**Ervilhas**

1 kg