

Espetadas de Barrinhas Ómega 3







Tempo Menos de 15 min



Nº de pessoas 4 Pessoas

Ingredientes

- 4 Barrinhas de Pescada Ómega 3 Pescanova
- pepino
- cenoura
- 1 iogurte grego natural
- flor de sal q.b.
- caril e manjericão q.b.
- tomates cereja

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
99 Kcal	12 g	7 g	3 g

Preparação

- 1. Cozinhe as Barrinhas de Pescada Ómega 3, no forno, conforme as instruções da embalagem e deixe arrefecer.
- 2. Corte o pepino em rodelas finas e a cenoura em lâminas, para fazer rolinhos e colocar nos espetos juntamente com as metades de Barrinhas Ómega 3 ou um tomate cereja. Depois que as Barrinhas Ómega 3 arrefeçam, corte-as ao meio.
- 3. Faça os molhos com os temperos a gosto: 1) logurte e flor de sal; 2) logurte, flor de sal e manjericão picado; 3) logurte, flor de sal e caril. Coloque os 3 molhos em tacinhas.
- 4. Faça as espetadas a gosto, juntando metades de Barrinhas com tomates cereja, rolinhos de cenoura, pepino e folhinhas de manjericão.

Produtos Associados



Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3

450 g