Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Fishburgers de Pescada com Juliana

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

Ingredientes

- 8 Fishburgers de Pescada 300g Pescanova
- 1 c. de café alho picado (facultativo)
- 300 g de feijão verde
- 4 cenouras pequenas
- 1 limão pequeno
- azeite e sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
232 Kcal	**6** g	**21** g	**14** g

Preparação

1. Descongele os Fishburgers de Pescada, tempere com sal, sumo e raspa de limão e deixe marinar, por 15 min.

2. Descasque as cenouras, tire as extremidades e os fios ao feijão verde, e corte ambos em juliana, no sentido longitudinal. Escalde os legumes em água com sal até amolecerem, escorra e saltei num fio de azeite onde alourou o Alho Picado (se gostar).

3. Numa frigideira antiaderente com um fio de azeite, passe os Fishburgers de Pescada 2-3 min. de cada lado.

4. Sirva temperados com um fio de azeite.

Produtos Associados

Fishburgers de Pescada

300 g