



Fofos de Lombinhos do Mar com Espinafres



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 150 g Lombinhos do Mar Pescanova
- 400 g de espinafres
- 200 g farinha
- 3 ovos
- 0,5 dl azeite
- água e sal q.b.
- pimenta e aneto q.b.
- ½ l de azeite (para fritar)
- 1 limão

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
411,9 Kcal	42,2 g	14,4 g	20,1 g

Preparação

1. Desfie grosseiramente os Lombinhos.
2. Faça um polme e junte os Lombinhos. Tempere com sal e pimenta e junte o aneto picado.
3. Aqueça o azeite e frite pequenas porções do preparado.
4. Sirva com espinafres cozidos a vapor. Refresque com limão.

Produtos Associados



Lombrinhos do Mar
250 g