



## Kids Bowl de Barrinhas, Vegetais e Azeitonas



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Menos de  
15 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 12 Barrinhas de Pescada Panada Ómega 3 Pescanova
- 200 g de milho cozido
- 2 tomates
- 1 pepino
- 1/2 alface
- 3 c. de sopa de iogurte grego
- 1 c. de sopa de ketchup
- Flor de sal q.b.
- 100 g de cenoura ripada
- 8 azeitonas

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
272 Kcal	35 g	17 g	8 g

### Preparação

Confeccione as Barrinhas de Pescada Panada no forno conforme as instruções da embalagem.

Enquanto isso, passe o milho por água corrente e escorra bem, corte os tomates e o pepino (retire a casca se preferir) aos cubos e corte a alface em juliana. Faça o molho misturando bem o iogurte com o ketchup e temperando com uma ligeira pitada de flor de sal.

Numa tigela disponha os diferentes vegetais, sem os misturar, contando com a cenoura ripada. Coloque em cima as Barrinhas de Pescada Panadas, decore com as azeitonas e, no centro, coloque o molho. Sirva de seguida!

## Produtos Associados



**Barrinhas de  
Pescada Panada**  
**1,2 kg**  
1,2 kg



**Barrinhas de  
Pescada Panada**  
**Ómega 3**  
450 g