Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Lombos de Bacalhau Pescanova Cozidos

Ingredientes

- 1 emb. de Lombos de Bacalhau Pescanova
- azeite
- vinagre
- alho picado

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	3 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
210 Kcal	**0,3** g	**32** g	**9** g

Preparação

1. Coloque uma panela com água ao lume sem sal, junte os Lombos de Bacalhau já descongelados. Quando a água levantar fervura, dependendo do tamanho do lombo, deixe cozer aprox. 15 min.

2. Retire os lombos e tempere com azeite, vinagre e alho picado.

3. Pode acompanhar com batata cozida, grão e cebola picada.

Produtos Associados

Lombos de Bacalhau

400 g

Lombos de Bacalhau

550 g

Lombos de Bacalhau do Atlântico Hig.

1 kg