



Lombos de pescada a minha moda IV

RECEITA DE CONSUMIDOR



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de **Lombos de Pescada do Cabo Pescanova**
- 1 cebola pequena
- 1 pimento verde e um vermelho pequenos
- 1 alho
- 1 pitada de sal
- azeite (ao gosto)

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
176,4 Kcal	2,2 g	19,1 g	10,2 g

Preparação

1. Coloque os lombos de pescada no fundo de uma pirex redondo com tampa.
2. Corte a cebola e os pimentos em cubinhos pequenos, juntamente com o alho.
3. Adicione tudo sobre os lombos, ponha sal q.b. e regue com azeite.
4. Coloque a tampa do pirex e leve ao microondas durante 10 minutos.
5. Junte umas batatinhas cozidas ou um arroz branco e está pronto a servir.

Produtos Associados



Lombos de
Pescada do
Cabo
360 g



Medalhões de
Pescada do
Cabo
400 g