Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Lombos de Pescada com Camarão I

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Média	Entre 30-60 min	5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lombos de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 emb. de Miolo de Camarão 80/100 Pescanova
- 100 g cebola picada
- 1 limão
- 1 alho francês
- 2 tomates maduros
- azeite, sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
181 Kcal	**4** g	**20** g	**10** g

Preparação

1. Tempere os Lombos de Pescada do Cabo com sal, pimenta e sumo de limão. Junte o Miolo de Camarão aos Lombos e deixe a marinar durante 1h no frigorifico.

2. Corte o alho francês em rodelas, pele os tomates e corte em bocadinhos. Corte quadrados de folha de alumínio e sobre cada uma coloque os Lombos de Pescada. Distribua os legumes sobre o peixe, uma rodela fina de limão e, por último, o Camarão.

3. Coloque por cima um pouco de azeite e feche os papelotes. Leve ao forno quente durante 20 min.

Produtos Associados

Lombos de Pescada do Cabo

360 g

Miolo de Camarão 80/100

350 g

Miolo de Camarão Frumar

400 g

Miolo de Camarão Gigante 15/30

250 g

Miolo de Camarão Grande 40/60

200 g