Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Medalhões de Pescada à Baiana

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada Pescanova 400 g
- 1 pacote de sopa de cebola
- 1 copo de leite de côco
- sumo de limão e pimenta q.b.
- queijo ralado (opcional)

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
270,1 Kcal	**8** g	**24,5** g	**15,1** g

Preparação

1. Tempere os medalhões com sumo de limão e pimenta, deixe marinar durante 30 min.

2. Passe os medalhões pela sopa de cebola e disponha num pirex.

3. Deite o leite de coco por cima e leve ao forno aprox. durante 20 min.

4. Se gostar, uns minutos antes de terminar a cozedura dos medalhões, deite queijo ralado por cima e deixe gratinar.

Produtos Associados

Medalhões de Pescada do Cabo

400 g

Medalhões de Pescada do Cabo

1 kg

Medalhões de Pescada do Cabo

2 kg