Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Medalhões de Pescada com Molho de Iogurte

Dificuldade
Fácil

Tempo
Entre 15-30 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Medalhões de Pescada Pescanova 400 g
- 750 g de puré de batata
- ervilhas tortas
- cenouras
- brócolos

Molho

- 125 g iogurte natural
- 1/2 lima em raspa e sumo
- 1 colher de mel
- sal e coentros q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
184 Kcal	**13** g	**26** g	**3** g

Preparação

1. Coza os Medalhões de Pescada no microondas de acordo com as instruções da embalagem ou pelo método tradicional.

2. Prepare o molho, misturando todos os ingredientes. Cubra os Medalhões com o molho, polvilhe-os com raspa de lima e aromatize com folhas de coentros. Acompanhe com brócolos, cenouras e ervilhas tortas cozidas.

3. Se preferir pode também acompanhar com puré de batata.

Produtos Associados

Medalhões de Pescada do Cabo

1 kg

Medalhões de Pescada do Cabo

2 kg

Medalhões de Pescada do Cabo

400 g