



## Ninhos de Linguine com Lombinhos do Mar



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
3 Pessoas

### Ingredientes

- ½ emb. de Lombinhos do Mar Pescanova
- 250 g de linguine
- gengibre ralado q.b.
- queijo parmesão ralado q.b.
- 1 c. de sopa de creme fraiche
- 1 dl de azeite
- mangericão
- sal q.b.
- pimenta q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
383,3 Kcal	46,2 g	15,3 g	15,2 g

### Preparação

1. Coza o linguine al dente em água, sal e uma colher de sopa de azeite.
2. Salteie em azeite os Lombinhos desfiados.
3. Adicione o creme fraiche e tempere com sal e pimenta. Deixe reduzir.
4. Por fim, junte folhas de mangericão e envolva com o linguine.
5. Polvilhe com queijo parmesão e gengibre ralados.

## Produtos Associados



**Lombrinhos do  
Mar**

250 g