



Pescada em Escabeche com Alecrim e Frutos Secos



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Postas de Pescada Nº5 do Chile 800 g Pescanova
- 150 g cebola picada
- farinha
- pimentos verdes
- sal grosso; alho
- nozes; amêndoas torradas
- pimento vermelho
- azeite; vinagre
- alecrim; folha de louro

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
432 Kcal	12 g	27 g	30 g

Preparação

Veja a Video-Receita!

Produtos Associados



**Postas de
Pescada nº 3 do
Cabo**
600 g



**Postas de
Pescada nº 5 do
Chile**
800 g