

# Sandwich Saudável de Fishburgers de Pescada





Dificuldade Fácil



Tempo Menos de 15 min



Nº de pessoas 4 Pessoas

#### Ingredientes

- 4 Fishburgers de Pescada 300g Pescanova
- 4 pães de sementes
- 4 fatias de queijo Edam
- 1 cenoura grande
- 1/2 limão pequeno
- 3 folhas de majerição grandes
- azeite, sal, manteiga q.b.
- rúcula q.b.

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
<b>384</b> Kcal	<b>24</b> g	<b>23</b> g	<b>22</b> g

## Preparação

- 1. Descongele os Fishburgers de Pescada, tempere de sal e sumo de 1/2 limão, e deixe marinar 10-15 min.
- 2. Pique as folhas de manjericão e misture com 4 colheres de sopa de manteiga à temperatura ambiente. Rale a cenoura.
- 3. Leve os Fishburgers de Pescada a cozinhar numa frigideira antiaderente com um fio de azeite, deixando-os alourar 2-3 min. de cada lado.
- 4. Barre as duas metades de cada pão com manteiga, disponha uma fatia de queijo, depois cenoura ralada, rúcula a gosto e um Fishburger.

### **Produtos Associados**



Fishburgers de Pescada

300 g



Lombos de Pescada do Cabo

360 g



Mimos de Pescada do Cabo

1 kg





Tranches de Pescada do Cabo

500 g



Postas de Pescada nº 5 do Chile

800 g

Medalhões de Pescada do Cabo

1 kg