



Tiras de Pota Fritas à Pescanova

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Ingredientes

- 500 g Tiras de Pota Pescanova
- 1 limão
- 4 dentes de alho
- 2 ovos
- farinha de milho q.b.
- azeite e pimenta q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
3 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
234 Kcal	10 g	16 g	15 g

Preparação

1. Descongele as Tiras de Pota, de acordo com as instruções da embalagem, e corte-as ao meio. Tempere-as com pimenta, alho picado e regue com sumo de limão. Deixe a marinar aprox. 1h e 30 min.
2. Numa taça bata os ovos com um garfo e junte a farinha de milho. Passe as Tiras de Pota pelo preparado e frite em azeite, durante alguns min. até ficarem douradas.
3. Por fim, coloque-as num prato com papel absorvente para retirar o excesso de gordura. Acompanhe com arroz de pimentos ou tomate.
4. **Nota:** As tiras de pota não necessitam de sal nem de ser cozidas antes de serem fritas.

Produtos Associados



**Tiras de Pota no
ponto de sal**

500 g